Marie BERTHERAT
Thérèse BERTHERAT

40 mouvements expliqués et illustrés

MA LEÇON D'ANTIGYM®

Réveillez votre corps et retrouvez bien-être et énergie !

EN COURS, CHEZ VOUS OU AU BUREAU

EYROLLES

MA LEÇON D'ANTIGYM®

VOTRE COACH À DOMICILE !

Alternative parfaite à la gym traditionnelle, l'Antigym® permet de retrouver vitalité et bien-être grâce à un travail en profondeur sur toutes les parties de votre corps. Cet ouvrage richement illustré et accessible à tous vous fait découvrir les bienfaits de cette discipline :

- Apprenez à mieux écouter votre corps.
- Testez votre potentiel.
- Réalisez pas à pas les mouvements-clés.
- Pratiquez au bureau ou à la maison, en solo ou en famille.
- Renouez avec votre corps pour en faire votre allié.

Thérèse Bertherat, kinésithérapeute de formation, a créé l'Antigymnastique® dans les années 1970. Elle est l'auteur du best-seller *Le Corps a ses raisons*, paru dans une vingtaine de pays.

Marie Bertherat est la fille de Thérèse. Après avoir longtemps exercé comme praticienne de l'Antigymnastique®, elle est aujourd'hui l'animatrice de la méthode et responsable de la formation en France et dans le monde. Diplômée de Sciences Po Paris, elle est l'auteur de nombreux livres, traduits en plusieurs langues.

Photographie de Jean-Marc Lefèvre

Antigym®

Site internet : www.antigymnastique.com

Code éditeur : G55613
ISBN : 978-2-212-55613-1

Couverture : Studio Eyrolles / Photographies : La fabrique bleue © Éditions Eyrolles

www.editions-eyrolles.com

MA LEÇON D'

ANTIGYM®

Marie BERTHERAT
Thérèse BERTHERAT

MA LEÇON D'ANTIGYM®

Réveillez votre corps et retrouvez bien-être et énergie !

EN COURS, CHEZ VOUS OU AU BUREAU

EYROLLES

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Des mêmes auteurs

Thérèse Bertherat

Le Corps a ses raisons, auto-guérison et Antigymnastique, en collaboration avec Carol Bernstein, Éditions du Seuil 1976, réédition Point Seuil, 2007

Courrier du corps, nouvelles voies de l'Antigymnastique , en collaboration avec Carol Bernstein, Éditions du Seuil 1980, réédition Point Seuil, 2007

Le Repaire du tigre, Éditions du Seuil 1989, réédition Lexitis Éditions, 2011

À corps consentant, bien vivre sa grossesse et son accouchement , en collaboration avec Marie Bertherat et Paule Brung, Éditions du Seuil 1996, réédition Lexitis Éditions, 2011

Marie Bertherat

À corps consentant, bien vivre sa grossesse et son accouchement, en collaboration avec Thérèse Bertherat et Paule Brung, Éditions du Seuil 1996, réédition Lexitis Éditions, 2011

Comment bien vivre avec son corps , Albin Michel Jeunesse, 2003

La fille au pinceau d'or (roman), Bayard Jeunesse, 2005

Rendez-vous à la Datcha (roman), Archipel Jeunesse, 2009

Les poils, Archipel Jeunesse, 2013

Création de maquette : Marine Gérard
Mise en pages : Nord Compo

Les photos qui illustrent les mouvements ont été réalisées par La Fabrique bleue.
Illustrations originales de Hung Ho Thanh (pages 41, 54, 57, 61, 63, 73, 74, 92, 93, 115
Photo © Shutterstock page 40

Les marques Antigym®, Antigymnastique®, Anti-gymnastique Thérèse Bertherat®
et leurs traductions sont déposées et font l'objet d'une protection internationale.

Retrouvez l'Antigym sur www.antigymnastique.com

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'Éditeur ou du Centre Français d'exploitation du droit de copie 20, rue des Grands Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2013
ISBN : 978-2-212-55613-1

© Groupe Eyrolles

AVANT-PROPOS

Que faites-vous? L'Antigymnastique c'est quoi? Voilà des questions que j'ai entendues des centaines de fois et j'ai fait quatre livres pour essayer de répondre à ces questions et chaque fois devant ces questions, je suis tentée de répondre : « Essayez, essayez et vous verrez bien ». Est-ce que l'Antigymnastique est un travail sur le corps? Oui, c'est un travail sur le corps. Est-ce un travail sur l'esprit? Oui, aussi. Est-ce un art? Oui, c'est un art, une forme d'art. Est-ce un travail de relation, de communication avec les autres? Oui et oui. Et c'est aussi un acte d'amour, de fraternité envers son prochain.

Thérèse Bertherat, Conférence, Reims, 1993.

© Groupe Eyrolles

SOMMAIRE

Remerciements ... 9
Introduction ... 11

1 L'ESPRIT DE **l'antigym** ... 13

L'origine de la méthode ... 14

Le chemin de l'autonomie, vers la liberté ... 16

Apprendre à se connaître ... 19
Explorer la carte de son corps-territoire ... 20
S'ouvrir aux autres et se comprendre soi-même ... 21
Des mots pour aller à la découverte de son corps ... 22

Des mouvements, chacun à son rythme, selon son propre tempo ... 23

Le corps en prise avec nos émotions intimes ... 24

2 MA SÉANCE **« découverte »** ... 27

Mouvement 1 : quand vos hanches parlent à vos pieds ... 29

Mouvement 2 : quand votre dos se pose ... 32

Mouvement 3 : quand votre bouche respire avec votre dos ... 33

Mouvement 4 : quand votre main se fait accueillante ... 34

Mouvement 5 : quand votre tête trouve sa place ... 36

Mouvement 6 : quand vos jambes s'allègent à partir de vos pieds ... 37

3 TROIS TESTS **pour savoir où j'en suis** ... 43

Test 1 : des yeux au bout des doigts ... 44

Test 2 : paumes de mains et plantes de pieds ... 46

Test 3 : des yeux dans le dos ... 48

© Groupe Eyrolles

4 SIX MOUVEMENTS pour un corps libre et joyeux 49

Mouvement 1 : un cou de cygne 50

Mouvement 2 : des épaules déliées 54

Mouvement 3 : des bras toniques et légers 58

Mouvement 4 : un dos en paix 60

Mouvement 5 : des jambes légères et des fesses musclées 64

Mouvement 6 : une respiration ample et libre 68

5 MON ANTIGYM à moi, pour tous les jours de la semaine 71

À la maison 72

Rien que pour moi 72
- Je me réveille de bonne humeur… en salivant 73
- Je m'offre un lifting naturel… en jouant avec mes doigts 74
- J'améliore ma circulation veineuse… en me dépliant 75
- Je préviens les risques d'incontinence… en tonifiant mon périnée 76
- Jolie pause… en ménopause 78
- Je soulage ma migraine… en massant mes orteils 79
- Je lutte contre l'insomnie… en faisant bouger mes côtes 81

En couple 81
- Dos-à-dos… pour un doux face-à-face 82
- Dos contre poitrine… pour la tendresse 82
- Libre ondulation 83
- Quand mon périnée va… tout va ! 85
- On bricole à la maison… sans se faire un tour de rein 86

Avec les enfants 89
- Les yeux sous les pieds 89
- Pouce ! 90
- La longue tige 91
- L'étoile de langue 92

Au bureau 93

Je me prépare pour une réunion importante… en me desserrant la ceinture 93
- Même pas peur du boss… car je suis solide sur mes deux pieds 95

Je me remets d'une réunion difficile… en libérant mes mâchoires 96
Je reste assis(e) à mon bureau… sans avoir mal au dos 97
Je me défatigue les yeux… en les promenant 98
Je me dégourdis les mains… en les chatouillant 99
Je relâche mes épaules… en les roulant 100

À glisser dans mon sac de sport 102

Avant l'effort, je m'assouplis 102
Après l'effort… je m'étire (vraiment) 103

À emporter en voyage 104

Je supporte les longs trajets en avion… en jouant avec mes pieds 104
Je supporte l'altitude… en me dégageant les oreilles 105

© Groupe Eyrolles

Je défatigue… en claquant la langue 107
Je surmonte les coups de stress…
en me reconnectant avec moi-même 108
Je marche des heures… le pied léger 109
Je fais du tourisme… sans me tordre le cou 110

6 ET SI ON PENSAIT **autrement**… 113

«Faites du sport, c'est bon pour la santé !» 114
«Ça tire, donc ça étire !» 115
«Musclez votre dos !» 116
«Fortifiez vos abdos !» 116
«Apprenez à respirer ! » 116
«J'ai les pieds plats, je dois porter
des semelles» 117
«J'ai un oignon, je dois me faire opérer» 117
« Position du lotus : la zen attitude ? » 117

Le début d'une belle histoire 120

© Groupe Eyrolles

REMERCIEMENTS

Un très grand merci à Nathalie Desmeure, Ginette Séguin-Swartz, formatrices certifiées et Sylvaine Guérault, praticienne certifiée pour l'amical soutien et les encouragements qu'elles nous ont apporté tout au long de la rédaction de cet ouvrage.

Merci à Martine Zaugg et à tous les praticiens certifiés en Allemagne, en Angleterre, en Argentine, en Belgique, au Brésil, au Canada, en Colombie, en Espagne, aux États-Unis, en Finlande, en France, en Italie, en Suisse, en Suède et en Uruguay !

Merci à Martin pour son aide si précieuse.

Merci à Élisa, Julie, Martha, Cédric et Cyril pour leur patience et leur bonne humeur pendant les séances photos.

Merci à Ferdinand qui a su avec bonheur montrer et expliquer par ses photos les mouvements d'Antigym.

Merci à Franck pour son amicale vigilance.

Merci à Hung pour ses beaux dessins clairs et précis.

Merci également à nos éditrices Gwénaëlle Painvin et Sandrine Navarro pour leur magnifique travail sur ce livre.

© Groupe Eyrolles

INTRODUCTION

«Antigymnastique», un nom à contre-courant, presque à rebrousse-poil. Un nom qui questionne. C'est celui d'une méthode de bien-être corporel née en France au début des années soixante-dix. La technique aurait pu porter le nom de sa créatrice, Thérèse Bertherat. Celle-ci en a décidé autrement. Antigymnastique ou Antigym, vous trouverez les deux dans ce livre, correspondent d'avantage à son esprit frondeur et aussi, sans doute, à l'air du temps. Nous sommes dans l'après-Mai 68, il souffle un vent nouveau de liberté. On cherche d'autres voies, de nouvelles manières de penser. L'Antipsychiatrie sort les malades mentaux de l'asile psychiatrique, la styliste Sonia Rykiel invente les vêtements aux coutures apparentes, Daniel Cohn-Bendit décide qu'«il est interdit d'interdire».

De son côté, Thérèse Bertherat publie un singulier récit d'une centaine de pages. Le livre s'intitule : *Le Corps a ses raisons*[1]. Écrit à la première personne, il se lit comme un roman et fait rapidement l'effet d'une petite bombe. Un million d'exemplaires vendus à travers le monde! Le titre du premier chapitre : *Votre corps, cette maison que vous n'habitez pas* donne le ton. Enfin quelqu'un a trouvé les mots pour parler aux gens de leur propre corps. Enfin quelqu'un a réuni la tête avec le corps. Enfin quelqu'un tient tout autant compte des raisons psychiques qui peuvent rendre le corps susceptible d'accueillir la maladie, que des déformations et des causes mécaniques du mal. Enfin quelqu'un propose un travail sur le corps où la parole et le contact avec les autres sont «incorporés».

À la suite de ce livre, Thérèse Bertherat reçoit des milliers de lettres et presque autant de coups de téléphone. Une vieille dame raconte, émue et reconnaissante, comment elle est enfin sortie de son lit grâce au petit mouvement avec la «balle sous le pied» proposé à la fin du livre. Mais il y a surtout ceux qui veulent rencontrer Thérèse Bertherat, découvrir son Antigymnastique aux antipodes de la gymnastique classique, du dressage forcé du corps-bête-à-discipliner. Tous se disent impatients d'habiter leur corps, enfin.

Au début des années quatre-vingt, submergée par les demandes, Thérèse Bertherat se décide à former des praticiens à sa méthode, d'abord en France, puis en Italie, en Espagne, en Suède, en Allemagne, au Canada, au Brésil, en Argentine, etc. Aujourd'hui, près de quarante ans plus tard, la technique est enseignée dans une quinzaine de pays.

Si vous avez ce livre entre les mains, vous êtes sans doute à la recherche de cet autre regard sur le corps. Vous êtes sans doute à la recherche d'une meilleure écoute, d'une meilleure compréhension de votre corps. Vous avez probablement envie d'une plus grande liberté de mouvement, d'une plus grande liberté de pensée. Vous savez ou vous pressentez que votre santé et votre bien-être vont de pair avec un plus grand respect, une meilleure connaissance de votre corps.

Que vous ne connaissiez pas du tout l'Antigym ou que vous ayez envie d'en savoir plus, ce livre vous guidera le long de ce chemin ô combien passionnant et gratifiant !

1. *Le Corps a ses raisons, auto-guérison et Antigymnastique* , en collaboration avec Carol Bernstein, Éditions du Seuil, 1976, réédition Point Seuil, 2007.

© Groupe Eyrolles

L'ESPRIT DE **l'antigym**

1

© Groupe Eyrolles

L'Antigym est autant une méthode qu'un état d'esprit fait de tolérance et d'écoute mais aussi de curiosité, de désir et de plaisir. En même temps, c'est un vrai travail, rigoureux et exigeant. Combinaison subtile! Il fallait une femme d'exception comme Thérèse Bertherat pour que l'Antigym voie le jour.

L'ORIGINE DE LA MÉTHODE

L'Antigym aurait-elle pu être inventée par une autre que Thérèse Bertherat? Sans doute pas, tant l'esprit de cette méthode correspond à la personnalité audacieuse et anticonformiste de sa créatrice. Mais il a fallu des circonstances bien particulières pour qu'elle la mette au point. À la fin des années soixante, Thérèse est l'heureuse épouse d'Yves Bertherat, brillant psychiatre d'une trentaine d'années, promis à une belle carrière. Le 15 octobre 1967, un drame va bouleverser la vie de la jeune femme : son mari est tué par un de ses malades. Thérèse Bertherat se retrouve veuve, sans ressources, sans métier. Elle a deux jeunes enfants de quatre et six ans.

Quelques mois avant la tragédie, par hasard, en cherchant une maison pour s'installer avec sa petite famille dans le XIVe arrondissement de Paris, Thérèse Bertherat a rencontré Suze Lalou. Cette femme n'a pas de maison à lui louer, mais elle propose des cours de gymnastique et peut lui prêter un collant. Et voilà Thérèse, allongée sur la moquette à faire des mouvements avec des balles. «C'était une découverte extraordinaire, raconte cette dernière. J'ai découvert que la vraie maison, c'était mon corps, c'était moi.»[1] Quand elle doit d'urgence gagner sa vie, Thérèse Bertherat décide de faire comme Suze Lalou et pour cela elle entreprend des études de kinésithérapie.

Et là, c'est la déception. La sécheresse et la rigidité de l'enseignement l'accablent. La voilà bien loin de ce qu'elle avait vécu et senti chez Suze Lalou. Et surtout, on ne lui parle jamais de la forme saine, du corps en bonne santé.

Très vite, Thérèse Bertherat s'intéresse à d'autres voies thérapeutiques. Sa rencontre avec une autre kinésithérapeute, Françoise Mézières (1909-1991) est déterminante. Cette dernière a élaboré une vision révolutionnaire de l'anatomie et de la mécanique humaine – bien mal accueillie par le monde médical –, où elle envisage le corps comme une totalité dont chaque élément dépend de l'autre. C'est elle notamment qui a mis au jour le concept de chaîne musculaire postérieure, découverte qui rend caducs les principes mêmes de la rééducation classique.

Enthousiasmée, Thérèse Bertherat décide de se former à cette méthode si innovante. En août 1972, elle se rend à l'Île d'Elle dans le marais poitevin où réside alors Françoise Mézières. Par la suite, les deux kinésithérapeutes travaillent souvent ensemble. Elles éprouvent l'une pour l'autre, et cela jusqu'au décès de Françoise Mézières à l'âge de 82 ans, un respect et une admiration mutuels. Ce sont d'ailleurs les quelques pages du *Corps a ses raisons* [2]

1. Interview de T. Bertherat par J. Bofford, Radio Suisse Romande, 1981.
2. *Le Corps a ses raisons, auto-guérison et Antigymnastique* , en collaboration avec Carol Bernstein, Éditions du Seuil, 1976, réédition Point Seuil, 2007.

© Groupe Eyrolles

consacrées à Françoise Mézières et à sa méthode qui ont fait découvrir au grand public le travail de cette femme atypique et déterminée.

Par la suite, Thérèse Bertherat poursuit ses propres recherches. Elle s'intéresse à de nombreuses techniques et théories, notamment à la médecine chinoise pour sa vision globale de l'être humain. Elle étudie et analyse les nombreuses thérapies corporelles ou psycho-corporelles qui fleurissent dans les années soixante-dix : l'Eutonie (*bon tonus*) de la Danoise Gerda Alexander, l'Intégration Structurale de l'Américaine Ida Rolf, passionnant travail sur les fascias (tissus conjonctifs), la méthode de Moshe Feldenkrais, la Végéto-thérapie mise au point dans les années vingt par le psychiatre autrichien Wilhelm Reich, disciple dissident de Sigmund Freud, ou encore la Gestalt thérapie du psychanalyste allemand Fritz Perls, autre élève indiscipliné de Freud. Tout ce travail d'étude et de recherche vient compléter ses connaissances des grands psychanalystes, de Freud à Jung, auxquels elle a commencé à s'intéresser pendant les études de psychiatrie de son mari.

Mais surtout, Thérèse Bertherat expérimente. Et c'est là que sa personnalité hors norme donne toute sa mesure. Anticonformiste, je l'ai dit, mais aussi créative, intuitive et pragmatique, Thérèse Bertherat cherche, non pas tant dans les livres que « les deux pieds dans la terre », car cette femme est une terrienne aimant jardiner, cuisiner, observer les animaux, notamment les chats et chiens perdus ou blessés que souvent elle recueille et adopte. Dans la grande pièce de l'appartement du quartier de Montparnasse où se trouve désormais sa salle de travail, elle réunit des petits groupes de quatre ou cinq personnes. Avec eux, elle enquête, tâtonne, s'interroge, réfute, s'adapte et cherche encore. Inlassablement. Son intuition, sa sensibilité et sa connaissance du corps humain la guident. « Je suis comme un sculpteur qui travaille sur la matière et s'aperçoit tout en modelant, sculptant, gravant que c'est la matière elle-même qui lui donne l'inspiration : que là où il est en train de travailler, quelque chose peut naître à laquelle il n'avait pas pensé », raconte Thérèse Bertherat[3]. Toujours prête à la contradiction, elle ne prend rien pour argent comptant. Chez elle, cela n'est pas une posture, c'est vital. De même, profondément intègre, elle refuse les simplifications pourtant bien plus commerciales.

Au fil de ses recherches et expérimentations, Thérèse Bertherat comprend que le désir de ne pas changer, le besoin de pouvoir se reconnaître comme un être souffrant, victime de la vie et des choses, sous-tendent un grand nombre des demandes de soin. Elle comprend qu'un travail purement psychique ou psychologique ou psychanalytique, autrement dit un travail qui ne tient pas compte de l'existence du corps, ne peut véritablement nous libérer. Qu'il en est de même d'un travail corporel qui ne tiendrait pas compte des pensées, affects et émotions de chacun, c'est-à-dire de son être tout entier, corps et esprit intimement liés. Et cela, quelle que soit la valeur de la technique utilisée, en raison des résistances inconscientes au changement et à la guérison. Elle comprend aussi qu'un travail corporel qui ne respecterait pas les lois mécaniques du corps et de sa musculature mises au jour par Françoise Mézières, c'est-à-dire qui ne respecterait pas l'intégrité de la structure corporelle, ne ferait qu'aggraver

3. Congrès international de l'Antigymnastique, Ischia (Italie), 2000.

© Groupe Eyrolles

le mal-être. Il y a aussi tout ce qu'elle ne comprend pas encore mais que sa curiosité pour l'être humain la pousse à explorer, sans fin. C'est ainsi, au fil des années que Thérèse Bertherat va préciser, affiner et développer sa méthode.

LE CHEMIN DE L'AUTONOMIE, VERS LA LIBERTÉ

Auto-guérison et Antigymnastique, tel est le sous-titre du *Corps a ses raisons*. Se guérir soi-même, au sens large, on pourrait dire se réconcilier avec soi-même. La plupart des personnes qui font et feront un jour de l'Antigym sont en bonne santé ou en tout cas pas en plus mauvaise santé que la plupart des gens. Ce qu'elles cherchent le plus souvent c'est à se sentir bien dans un corps dont elles se sentent éloignées.

Le préfixe *auto* est bien sûr essentiel. Le praticien n'a certainement pas vocation à soigner, à répondre aux symptômes douloureux : maux de dos, de nuque, d'épaules et autres. Ce n'est pas son rôle. Celui qui guérit ce n'est pas lui, mais le pratiquant qui se guérit lui-même, éventuellement. La guérison n'est pas qu'une simple affaire de volonté. Les années de kinésithérapie de Thérèse Bertherat lui ont fait comprendre combien il serait vain d'espérer soigner qui n'est pas prêt à guérir.

Il y a parfois une confusion sur le rôle thérapeutique du praticien, tant l'habitude d'être pris en charge est répandue et sans doute plus confortable. Le fait que Thérèse Bertherat ait parlé de son expérience de kinésithérapeute, notamment dans *Le Corps a ses raisons*, favorise également cette erreur d'interprétation. Cette confusion manifeste l'a poussée à écrire un deuxième livre qu'elle a appelé *Courrier du corps* en réponse à ceux et celles qui l'avaient mal comprise. «J'ai reçu quelque 15000 lettres où chacun me disait : sauvez-moi ! Faites quelque chose pour moi ! Ce que j'ai voulu dire c'est : vous pouvez le faire ! Vous pouvez changer. Je n'ai pas voulu dire : je peux le faire pour vous.»[4]

Permettre à chacun de révéler son potentiel d'auto-guérison est sans doute plus ambitieux et plus complexe que de tenter de soigner. Mais combien plus passionnant, estime Thérèse Bertherat. Pour cela, il faut permettre à chacun de «prendre le pouvoir» : cesser de s'en remettre à l'autre, que cet autre soit thérapeute, professeur, époux, parent, amant, maîtresse… Dans ce travail d'Antigym, il n'y a ni élève, ni maître ou professeur. Ni celui qui sait ni celui qui ne sait pas. Ou alors, celui qui sait est le pratiquant et non le praticien.

C'est aussi un travail de recherche et d'introspection. Le rôle du praticien est de favoriser cette conquête d'autonomie, de guider le pratiquant vers une liberté nouvelle. Liberté de penser, liberté de renoncer aux idées toutes faites que l'on a sur le corps et la manière dont il devrait fonctionner, liberté de mouvement, liberté de prendre plaisir à explorer et découvrir son corps. Liberté de vivre, tout simplement.

4. Interview de Jacques Bofford, Radio Suisse Romande, 1981.

© Groupe Eyrolles

Derrière le miroir

Ma mère dans son bureau, entourée de ses livres et de ses objets familiers. J'aime le regard doux et attentif qu'elle pose sur moi quand je la photographie. C'est vraiment elle ! C'est pour quoi je l'ai choisie pour ce livre qui est aussi une belle aventure en famille. Il réunit trois générations de femmes : la grand-mère (Thérèse), la mère (Marie) et la petite-fille (Julie) qui s'est prêtée au jeu du modèle dans les photos illustrant les mouvements. C'est un peu le prolongement d'une autre collaboration entre nous trois, il y a vingt ans, quand ma mère et moi avons écrit À corps consentant dans lequel nous racontions les neuf mois de ma grossesse quand j'attendais Julie.

« Françoise Mézières, ainsi que les kinésithérapeutes qui appliquent sa méthode, se veulent d'abord des « mécaniciens ». C'est Françoise Mézières qui utilisait ce mot en parlant d'elle-même. Elle examine le corps à la lumière de sa formidable découverte, celle de l'existence de la « chaîne musculaire postérieure ». Cette chaîne de muscles qui détient les causes de toutes nos déformations corporelles, détient aussi leur résolution. Et c'est là qu'intervient la géniale mécanicienne : quels sont les rouages de cette chaîne ? Les mouvements apparents, les mouvements cachés… ? Comment ces mouvements puissants sont-ils capables de fléchir, tordre, déformer notre corps ? Quels leviers faut-il mettre en action pour dégager les articulations, libérer le mouvement, le rendre mécaniquement possible ? Scoliose, arthrose, cyphose, lordose… Toutes ces déformations, et bien d'autres, n'avaient pas de secret pour Françoise Mézières ; elle a soigné et guéri les plus graves ; elle ne reculait devant aucun défi. Elle a continué d'enseigner sa méthode, jusqu'à plus de quatre-vingts ans, à des kinésithérapeutes exclusivement.

Et moi ? Moi, je voudrais bien me dire mécanicienne. Il me semble par moments que cela serait infiniment plus reposant. Nerveusement s'entend. Car la méthode Mézières, ne vous y trompez pas, est un corps-à-corps, une bataille qui peut durer jusqu'à deux heures de temps avec chaque patient, plus précisément avec l'incroyable force de résistance de la chaîne musculaire de chaque patient. C'est un travail physiquement exténuant pour le soignant comme pour le soigné.

© Groupe Eyrolles

Et pourtant, je voudrais parfois me reposer sur ce travail épuisant, car il est sécurisant comme une mécanique de haute précision. Mais je ne peux pas. Si vous entrevoyez une seule fois ce qu'il y a derrière le miroir, vous ne pouvez plus jamais faire semblant de n'avoir rien vu. Ce que j'ai vu ? J'ai vu que derrière l'organisation de nos muscles se cache une autre organisation émotionnelle, sensorielle, subtile et précise. On peut faire « lâcher » des muscles contracturés si l'on est un assez bon mécanicien pour trouver le levier approprié, et votre corps gardera le bien-être de sa « nouvelle » forme… Ou ne le gardera pas. Votre corps, voyez-vous, a ses raisons. Il a ses raisons pour se raidir, se contracter, se déformer. Si quelqu'un le soulage de ses raideurs, ses contractures, ses déformations – et la méthode Mézières est capable de le faire, j'insiste – si quelqu'un vous enlève ce que, jour, après jour, vous avez fabriqué à grand-peine pour vous protéger, il n'est pas certain que vos muscles, votre système nerveux, votre cerveau accueillent la transformation avec la reconnaissance que, l'on imagine. Il y a même toutes les chances de croire que votre organisme, méfiant, soudain dénudé comme un oiseau sans plumes, un coquillage sans coquille, se trouvera dans une situation hautement inconfortable, et cherchera peut-être d'autres compensations pour se protéger…

Je veux que les transformations corporelles s'accompagnent à tout instant d'une connaissance intellectuelle, émotionnelle, sensorielle de ces transformations. Il est impossible d'ignorer cette diabolique chaîne musculaire postérieure et ses façons d'agir bien particulières, mais je renonce à lui tirer dessus pour l'allonger, par surprise pour ainsi dire. Je lui parle… Je veux dire que je parle aux gens avec qui je travaille. Et j'écoute leurs paroles ; j'écoute leur silence. Ils apprennent à sculpter, du dedans, les formes de leur corps, par des mouvements précis, des mouvements à eux. »[1]

1. Thérèse Bertherat, in *La lettre du 127*, 1986.

© Groupe Eyrolles

APPRENDRE À SE CONNAÎTRE

« En ce moment, à l'endroit où vous vous trouvez, il y a une maison qui porte votre nom. Vous en êtes l'unique propriétaire, mais il y a très longtemps, vous en avez perdu les clefs. Ainsi, vous restez dehors, ne connaissant que la façade. Vous ne l'habitez pas. Cette maison, abri de vos souvenirs les plus enfouis, refoulés, c'est votre corps. »[5]

C'est un des paradoxes de notre société : jamais nous n'avons été si préoccupés par l'aspect extérieur du corps, son poids, son odeur, ses poils, ses atours, les différents moyens de le rendre plus athlétique et, en même temps, nous restons si ignorants de notre propre corps, de sa nature profonde, qu'il nous en devient presque corps étranger.

C'est le plus souvent lorsqu'il a mal ou tombe en panne, que l'on s'intéresse à son corps. On le porte alors à réparer. Ou bien, lorsqu'il nous déçoit par sa forme ou ses performances. On tente alors de l'améliorer. Beaucoup d'entre nous sont dans la logique d'un corps-machine qu'il faut soumettre, contraindre ou exploiter pour en tirer le meilleur parti ou prolonger sa durée de vie. Et cela jusqu'au déni de soi. Oui, de son être tout entier. Car notre corps, c'est nous-même. Il n'y a pas d'un côté la tête, l'esprit ou l'âme, de l'autre le corps. Cette séparation est tout simplement impossible. Ou illusoire. Les souffrances de notre corps, accidents, opérations, maladie se répercutent sur notre psychisme, laissant des bleus à l'âme. Réciproquement, tout ce qui nous arrive dans la vie s'inscrit dans notre corps. Petits et grands chocs émotionnels, deuil, rupture, abandon impriment leur marque dans nos muscles et notre chair. Pressions familiales, sociales ou morales y laissent leur empreinte. Derrière nos raideurs et nos contractures se cache presque toujours cette souffrance passée. « Les muscles de nos yeux, de nos mâchoires, de notre diaphragme, de notre sexe, de nos jambes, de nos pieds ont réagi à tous les événements de notre vie, même ceux que nous avons oubliés, surtout ceux que nous avons depuis longtemps oubliés », écrit Thérèse Bertherat[6].

Le système de défense est presque toujours le même : les muscles se contractent et se rigidifient pour anesthésier la douleur, les émotions, les sentiments. Sur le coup, la protection est nécessaire et assez efficace. Seulement, à la différence des animaux (qui ont le même système de défense), nous autres, êtres humains doués d'imagination, avons du mal, une fois le danger passé, à relâcher la contracture. Nous anticipons : ce qui nous est arrivé une fois peut se reproduire, mieux vaut ne pas baisser la garde. C'est ainsi que la rigidité s'installe.

Et c'est l'ensemble du corps qui se désorganise. Certains muscles qui, à force de raideur ne sont plus compétents, déclarent forfait. Un groupe de muscles voisins prend alors le relais. Il faut bien continuer à attraper le paquet de sucre en haut du placard ou lacer ses chaussures. Jour après jour, le corps ruse, s'adapte et se déforme.

La bonne nouvelle, c'est que nous sommes toujours vivants et que notre corps a en lui ce formidable

5. Thérèse Bertherat, *Op. cit.*

6. *Ibid.*

© Groupe Eyrolles

potentiel d'auto-guérison, de résilience diront certains. À tout âge, les rigidités peuvent se dissoudre, les muscles retrouver leur forme saine, les bleus – à l'âme et au corps –, s'estomper. Il n'est jamais trop tard ! Formidable ! Mais que faire exactement et par quoi commencer ?

Changeons d'abord le regard que nous portons sur notre corps, propose Thérèse Bertherat. Considérons-le d'un œil neuf, débarrassons-nous de toutes les idées reçues auxquelles nous croyons dur comme fer : la faiblesse du dos par exemple ou l'impossibilité de changer passé un certain âge. Décollons les étiquettes définitives qu'un médecin, un père, une mère, un conjoint ou un miroir y ont plaquées : mou, faible, raide, tordu, bossu, gros, maigre, scoliotique, lordosé, jambes en X, pieds plats… Envisageons notre corps comme un jardin plein de promesse. Au début regardons-le sans rien vouloir changer : tolérons les ronces et les orties, les cailloux, les insectes dits nuisibles, les dénivelés, les zones trop ombragées ou trop arides. Oui, ce n'est pas facile. Plus difficile certainement que d'y déverser à la hâte pesticides et engrais chimiques. Mais il faut savoir que notre corps est un écosystème à respecter et à préserver. Si on l'attaque, il se venge ou dépérit. Donc, observons, cherchons à comprendre ou plutôt à sentir.

Explorer la carte de son corps-territoire

En Antigym, chacun expérimente. Le praticien ne demande à personne de le croire sur parole. Lentement, légèrement, on essaie de bouger une épaule d'une certaine façon, naturelle et précise. On observe comment ce mouvement d'une épaule entraîne ou n'entraîne pas d'autres mouvements dans le corps, le cou peut-être ou le haut du dos, ou les mâchoires, et comment, lorsque l'épaule vient à se délier, le bien-être s'installe dans l'épaule mais aussi souvent dans la hanche ou la jambe ou le pied du même côté.

Ce sont des mouvements simples, simplissimes même, apparemment faciles à exécuter. Des mouvements d'amplitude normale, rien de spectaculaire. Et pourtant ! Oui, et pourtant, la plupart de ces mouvements, quand on les fait la première fois, et vous aurez l'occasion de le découvrir dans la suite de ce livre, déroutent. Certains, une fois qu'on est allongé sur un tapis ou une moquette, paraissent même impossibles à faire. Comme si on ne trouvait pas la commande. Comme si on ne savait même pas où se situe la partie du corps à mettre en action. Comme si cette zone de notre corps était *terra incognita*.

Il y a quelques années, des physiologistes ont identifié dans notre cortex, c'est-à-dire l'écorce de notre cerveau, les zones où sont représentées les parties de notre corps que nous pouvons mouvoir ou consciemment percevoir. Ils se sont aperçus que la carte était curieusement floue et déformée. Nos perceptions tronquées ne correspondent pas à la réalité. La représentation que nous avons de notre tronc par exemple est réduite à la portion congrue, notre dos lui est quasiment absent, en revanche nous avons de notre bouche une perception hypertrophiée, pareil pour nos pouces qui ressemblent à deux géants. Cette image corporelle chaotique et incomplète est le lot de tous les humains, mais nos problématiques personnelles n'arrangent pas les

© Groupe Eyrolles

choses. Comme l'araignée qui tisse sa toile dans les recoins des maisons abandonnées, nos raideurs font souvent leur lit dans les parties de notre corps dont nous avons une mauvaise perception. On a mal «là», dans cette zone qu'on appelle les reins en imaginant peut-être les organes reins en cause. Finalement, pour le corps comme dans les autres domaines, l'ignorance sème l'inquiétude qui récolte la douleur. On tricote des phantasmes à mailles serrées dans les parties de notre corps dont on ne sait rien et, derrière la porte close, la douleur s'immisce et s'auto-alimente.

Thérèse Bertherat aime à dire que l'Antigym est avant tout un travail pédagogique, un travail d'information grâce auquel la mappemonde floue et déformée, l'image corporelle troublée se modifie. À mesure que l'image de notre corps se dessine, les raideurs se dissolvent. Une meilleure répartition des tâches entre les muscles se met en place. Nos mouvements deviennent plus harmonieux. Notre corps change de forme, il retrouve sa vraie forme naturellement belle et saine. De plus, bénéfice secondaire loin d'être négligeable, mieux sentir et définir les contours de notre corps, son territoire et ses frontières, nous aide à ressentir ce qui se passe autour de nous et à nous situer par rapport à l'autre, à nouer avec lui des liens mutuellement respectueux, à trouver notre place dans le monde. Pour donner un exemple très simple : percevoir nos plantes de pieds nous permet de sentir le sol. Sentir nos fesses nous indique sur quoi nous sommes assis. Ainsi, on s'oriente mieux dans la vie, on fait plus facilement les choix qui nous correspondent. Finalement, savoir ce que l'on fait avec notre corps nous aide à savoir ce que l'on fait tout court, et donc à faire ce que l'on veut vraiment.

S'ouvrir aux autres et se comprendre soi-même

L'Antigym se pratique en petits groupes[7] qui peuvent être envisagés comme une mini-société. Ce qui se vit dans un cours n'est pas coupé du monde extérieur, même si l'espace est clos et «protégé». De même, ce qui se passe entre les participants ressemble souvent à ce qui se passe dans la vie. On fait d'ailleurs les mouvements les yeux ouverts, encore une fois comme dans la vie. Cela n'empêche pas l'intériorité, la concentration.

Certaines personnes n'adorent pas les groupes, je dirais même que beaucoup de ceux et celles qui pratiquent l'Antigym détestent ça, en principe, au début. Mais très vite, ils découvrent que le groupe de l'Antigym est assez différent des autres. Sans doute parce qu'il s'agit d'un travail «en» groupe, mais pas d'un travail «de» groupe. Chacun vient pour lui, fait les mouvements pour lui, concentré sur ses propres sensations, ses propres pensées, mais l'autre est là. Et cela change tout. Parce que l'autre, c'est aussi un peu nous-mêmes. Lui et nous vivons des choses semblables et différentes, et un échange non verbal, mais parfois aussi verbal, s'installe entre les membres de ce groupe. Cet échange, c'est comme un courant qui passe entre chacun, parfois rassurant, parfois stimulant. Il arrive que l'autre nous interroge, non pas qu'il nous pose des questions, mais ce qu'il dit ou ce qu'il fait ou ce que nous imaginons ou sentons qu'il ressent, nous fait nous interroger sur nous-même.

7. Mise à part le tout premier cours qui est individuel et dont l'objectif est de faire connaissance avec le praticien et sa méthode.

© Groupe Eyrolles

Des mots pour aller à la découverte de son corps

Ce travail pédagogique, ce travail d'information se fait à partir de mouvements, on l'a dit, mais aussi… de mots! Il y a les mots du praticien qui guide chacun vers la découverte de son corps à travers la description des mouvements. Le praticien, en effet, ne montre rien. Il n'est pas un modèle. Et il est bien plus intéressant de permettre à chacun d'essayer de comprendre le mouvement de l'intérieur, que de le singer.

Parfois, les consignes sont très précises, parfois volontairement, elles le sont moins. À chacun de chercher, interpréter, faire son choix. Les mots du praticien, surtout lorsqu'il décrit les mouvements, sont simples, un enfant de quatre ans pourrait les comprendre. Il sait qu'une fois allongé sur la moquette, regard vers le plafond blanc, les mots savants ne passent plus. Alors le praticien dit «fesses», «ventre», «langue». Il n'étale pas un savoir livresque de planches anatomiques. Ce n'est pas cette connaissance qu'il veut aider à révéler. D'ailleurs les participants qui de par leurs études ou leur profession en savent un peu plus long sur l'anatomie, la physiologie, la biomécanique et connaissent le nom des muscles et leurs fonctions, sont aussi désorientés que n'importe qui quand il s'agit d'eux-mêmes, de leur propre corps.

Le praticien pioche dans sa banque personnelle d'images qui parle à tout le monde et en même temps donne vie et sens au mouvement. Il dit : «ouvrez et fermez la bouche comme un poisson dans la rivière». Il dit : «le ventre de votre main touche le sol». Il dit : «vos genoux cherchent à loucher l'un vers l'autre».

Le praticien autorise et encourage la main baladeuse : l'auto-touché. La paume de la main caresse l'arrondi de l'épaule, passe lentement le long de la gorge, là où la peau est si tendre, tâte l'intérieur de la cuisse. Parfois, c'est une partie du corps qui semble prendre son autonomie, s'amuser à faire des choses peut-être interdites. Les doigts se glissent dans la bouche. La langue se promène sur les lèvres ou explore le palais. Registre tantôt sensuel, tantôt enfantin. L'Antigym est plutôt destinée aux adultes, elle a cependant quelque chose à voir avec l'enfance, ses jeux, ses fables, ses contes et saynètes. Un cours est comme une petite histoire. On plante le décor, organise des péripéties, ménage le suspens, jusqu'au «pic» où tout se noue et se dénoue, puis c'est la descente pour rejoindre la vie. Parfois le narrateur n'est pas celui qu'on croit, l'histoire se joue dans la tête et le corps de celui et celle qui est allongé(e) sur le sol, même si ses mots restent silencieux.

© Groupe Eyrolles

Parfois, le pratiquant s'exprime à voix haute. Il dit ce qu'il ressent, ici et maintenant. Ses mots naissent du mouvement, parfois on dirait qu'ils jaillissent comme le geyser sous la pression, parfois qu'ils viennent de loin, d'on ne sait quelles profondeurs, et n'ont pas été faciles à choisir. Toujours, ce sont des mots qui sonnent juste, même si plus tard on change d'avis, trouve ou découvre autre chose. Ce sont des mots qui ont du corps, des mots qui portent et feront leur chemin. Certaines paroles poursuivent leur route longtemps après le mouvement ou le cours. Il se peut même qu'elles aident les autres membres du groupe à avancer. Ce sont des paroles prononcées, entendues et surtout écoutées. Qui plus est par plusieurs paires d'oreilles. Parmi ces oreilles, celles du praticien sont particulièrement grandes ouvertes. Même si celui-ci ne fait pas de commentaire ou alors *a minima*, ce n'est pas son rôle d'interpréter ou de tirer les vers du nez, quelque chose se passe. Quoi? Certaines personnes qui pratiquent l'Antigym l'envisagent comme une psychanalyse du corps. Peut-être. À chacun de le décider, de choisir ce qu'est ou sera pour lui ce travail.

DES MOUVEMENTS, CHACUN À SON RYTHME, SELON SON PROPRE TEMPO

Le chemin de la connaissance se parcourt à petits pas, en prenant son temps, avec patience. Non pas qu'il faille rabâcher inlassablement les mêmes exercices, comme on le ferait pour entraîner un muscle. D'ailleurs, on ne parle jamais d'exercice en Antigym. Dans «exercice», il y a l'idée de répétition mécanique, d'ordres venus d'«en haut» à exécuter sans discuter, le plus souvent dans le but de dresser son corps. On préfère parler de mouvements, qui ressemblent à la vie. Même faits et refaits plusieurs fois, ce n'est jamais la même chose. Les murs de la pièce, le tapis où l'on est allongé(e) sont les mêmes, mais on n'est jamais le même, jamais la même. Alors on ne fait pas les mouvements de la même manière, on n'écoute pas les consignes de la même façon.

Ceux qui participent à des cours avec des praticiens le disent souvent : «Tiens, c'est nouveau, on n'avait jamais fait ça avant!». Et pourtant si! Et parfois

© Groupe Eyrolles

même c'est la troisième ou la quatrième fois, mais la première et la deuxième fois, on n'était peut-être pas encore prêt à entrer dans le mouvement, à corps consentant. Alors oui, bien sûr, on l'a fait, mais sans être vraiment présent à ce qui se passait en nous.

Le mouvement appelle le rythme. Chaque cours, chaque mouvement se développe selon son propre tempo, précis mais impossible à prévoir. Certes il y a une durée standard, un cours hebdomadaire dure une heure et demie. C'est le temps idéal pour dérouler le cours, introduire le thème, le développer, conclure. Mais le tempo propre au cours dépend… de ce qui va s'y passer. C'est un rythme vivant qui tantôt s'accélère, tantôt ralentit, tantôt semble même suspendu. C'est une cadence organique.

Selon ce qu'il voit, ce qu'il sent, le praticien décide si le travail doit ou non se prolonger. Il sait qu'un mouvement a une durée de vie limitée dans le temps, qu'il est inutile de le poursuivre jusqu'à n'avoir plus de souffle en espérant que « ça » marche davantage. Cela ne marchera pas davantage. Peut-être même que encore moins. Le corps risque de se cabrer tel un cheval rétif. Or il s'agit justement de l'apprivoiser, comme on le ferait avec un animal craintif et un peu sauvage. On attend qu'il soit prêt à accepter la proposition qui lui est faite de lâcher ses contractures, qu'il soit sûr qu'il peut le faire sans danger, que la peur ou l'appréhension cède, enfin. Le corps s'imagine plein de choses, en particulier qu'il y a du danger partout. Que s'il relâche sa rigidité, il va perdre sa force, peut-être même sa vie. C'est tout le contraire, mais ça ne sert à rien de le lui dire. Il faut que le corps le sente, le comprenne et l'accepte.

LE CORPS EN PRISE AVEC NOS ÉMOTIONS INTIMES

Il y a, et c'est sans doute le plus important, les moments de discussion silencieuse où tout se joue. Ce sont souvent les plages de *repos* après un mouvement. En réalité, elles ne sont pas toujours de tout repos. « Laissez le silence entrer, laissez-vous entrer dans l'épaisseur du silence, recommande alors Thérèse Bertherat. Ce que votre corps veut vous dire ne vous paraîtra pas très clair au début. Les sensations longtemps réprimées ne s'imposent pas d'emblée, elles ne vont pas surgir, vous sauter au visage. L'éveil est lent, furtif, il vous faudra autant de délicatesse, autant de patience que pour épier un animal dans une forêt, est-il vraiment là ou bien est-ce que je me trompe ? Est-ce une ombre ? Est-ce que mes perceptions sont justes ? »[8]

Pendant ces moments-là, le corps, allongé à plat dos ou tourné sur le côté, semble réfléchir. Va-t-il ou non dire « oui » ? Est-il prêt à déposer les armes ? À accepter le changement ?

Notre système nerveux autonome, qui comme son nom l'indique gère tout seul les fonctions qui n'ont pas besoin de notre supervision consciente, entre

8. *L'antigymnastique chez vous*, enregistrement audio, Éditions du Seuil, 1977.

© Groupe Eyrolles

en action. Il est en effet le gardien de l'équilibre de notre milieu interne, en quelque sorte le grand régulateur. Ce système nerveux autonome est divisé en deux réseaux, d'une part le système sympathique, d'autre part le système parasympathique. Les réactions de ces deux réseaux peuvent paraître antagonistes, mais sont en fait complémentaires de manière à élaborer une réponse adaptée aux changements. Les mouvements d'Antigym provoquent de nombreuses manifestations visibles ou sensibles du système nerveux autonome. Parfois on a très froid; le praticien résiste alors à apporter la couverture qui masquerait le dilemme, risquant ainsi d'interrompre ce dialogue ténu. Parfois, au contraire, on étouffe, ou bien c'est la nausée ou la tête qui tourne. Parfois, on ne sent rien, c'est l'eau qui dort. Dans tous les cas, on est en proie à une certaine agitation intérieure car la décision est d'importance : «Je continue comme avant vaille que vaille, un tiens vaut mieux que deux tu l'auras ou je me lance là tout de suite?» Dans l'un ou l'autre cas, la décision sera la bonne. Si ce n'est pas pour maintenant, ce sera pour plus tard, peut-être. Ou pas. Il n'y a pas d'obligation de changement. On apprendra toujours sur soi, même à connaître sa résistance aux modifications est intéressant.

Le praticien, assis discrètement sur son tabouret, ressent ce qui se joue. Il n'y prend pas part, attend que celui ou celle qui dialogue avec son corps soit prêt à s'asseoir pour en parler, ou pas. Le rythme du cours ou du mouvement, c'est donc aussi celui qui pratique qui en décide. Il faut souvent au pratiquant du temps pour trouver le «bon» rythme, c'est-à-dire celui qui lui convient. Au début, il fait vite, comme s'il voulait se débarrasser du mouvement ou s'il craignait d'être à la traîne. Ou bien il fait lentement, comme s'il n'osait pas. C'est si nouveau, si différent de ce dont il a l'habitude. Il a peur de se tromper, d'être jugé, ça lui colle à la peau, souvenirs d'école. Puis avec le temps, il comprend qu'il n'y a pas une bonne manière de faire le mouvement, qu'il n'y a ni gagnant, ni ligne d'arrivée, ni ceinture noire, ni médaille, ni récompense, ni éloge de la maîtresse. Que chacun fait comme il veut, comme il peut, comme il ose. Que c'est «son» affaire sans pour autant qu'on l'abandonne à son sort. Le praticien, attentif, attend sans attendre.

Parfois au cœur même d'un mouvement, voilà qu'une personne ne fait plus rien. On l'entend peut-être ronfler. Lorsqu'elle se réveille, légèrement embarrassée, elle explique qu'elle était fatiguée, c'était plus fort qu'elle. Quand cela fait longtemps que cette personne pratique l'Antigym, elle assume, lucide et parfois amusée, cet endormissement irrépressible. Elle a compris que le sommeil est un moyen de ne plus être là, de s'extraire, d'échapper à cette rencontre avec son corps qui parfois dérange. Ce jour-là, elle ne «pouvait» tout simplement pas faire ce mouvement pourtant tout simple : bouger les yeux de droite à gauche par exemple ou tendre les bras vers le plafond. Cela lui en coûtait, trop.

Parfois, une personne décide, souvent parce qu'elle a peur d'avoir mal, de ne pas faire ce que le praticien propose. Ce dernier lui suggère alors de le «faire» dans sa tête. Étrangement, cela «marche» quand même. Par «marche», j'entends : produit un effet que la personne ressent. De nombreux chercheurs se sont penchés sur le pouvoir de la pensée, de l'imagination sur le corps. C'est une réalité qu'on peut expérimenter de manière empirique en Antigym.

© Groupe Eyrolles

Il arrive au beau milieu d'un mouvement qui n'a «l'air de rien» que l'on n'arrive plus à respirer, un sanglot nous échappe ou un flot de larmes contenues que l'on ne contient plus. L'Antigym libère les émotions enfouies, les vieux souvenirs relégués si loin qu'on les a oubliés. Ce n'est pourtant pas une de ces thérapies émotionnelles qui cherchent à bousculer, à secouer pour qu'éclate le sac de larmes. Si les larmes coulent, c'est avec votre plein consentement. Parce que vous êtes prêt à les accueillir. Rien ne serait arrivé si vous ne l'étiez pas. Va-t-on retrouver l'origine des larmes, la mémoire du traumatisme? Parfois des images se dessinent, des souvenirs remontent à la surface, on fait des associations. Mais pas toujours. Et ce n'est pas nécessaire pour se libérer de l'ancienne souffrance. C'est comme si votre corps l'avait enfin digérée. Sur le moment, c'est difficile à vivre, inconfortable. Par la suite, une douce chaleur nous envahit, comme si le sang s'était remis à circuler dans notre corps. Ce qui s'était rigidifié pour refouler ce vieux souvenir redevient vivant, mobile, agréable. Quel plaisir! On a envie de sortir dans la rue, se balader, rire, faire l'amour. Thérèse Bertherat appelle parfois ses mouvements des «préalables», elle les envisage comme un prélude à d'autres mouvements, d'autres rencontres, d'autres découvertes.

Et si vous commenciez?

© Groupe Eyrolles

MA SÉANCE
«découverte»

2

© Groupe Eyrolles

«Essayez, essayez et vous verrez bien», voilà ce que Thérèse Bertherat répond souvent à ceux et celles qui veulent en savoir plus sur sa méthode. Pour essayer, on peut contacter un praticien certifié[1] qui propose un rendez-vous pour un entretien, puis un cours individuel pour faire découvrir – apercevoir? – la méthode. Ensuite, si le cœur et le corps nous en disent, on s'inscrit pour une dizaine de cours collectifs. Et là, c'est vraiment la découverte. Parfois, la surprise. On ne s'attendait pas à ça! On a envie de revenir. C'est quand la prochaine fois? Dans huit jours. Tant mieux! Parfois, dès le début, on pressent qu'on va apprendre… des choses! Sur soi. Des choses qu'on soupçonnait, oui, mais on ignorait le chemin à suivre. Et là, quelqu'un va nous ouvrir la voie.

Comment vous guider, vous lecteur? Au début, Thérèse Bertherat a eu du mal à admettre qu'elle pouvait proposer des mouvements à quelqu'un qu'elle ne pouvait pas voir. Puis elle a changé d'avis. Elle a appris que ses mains et son regard, pour importants qu'ils soient, ne sont pas tout. Elle a appris qu'elle pouvait éclairer avec ses mots écrits ou enregistrés. Elle a appris qu'elle pouvait en décrivant, racontant, expliquant ses mouvements, aider ceux et celles qui le souhaitent à créer leur équilibre personnel.

Pour suivre cette séance «découverte» pendant laquelle vous ferez un enchaînement de six mouvements différents, vous avez besoin d'un tapis ou d'un bout de moquette assez grand pour vous y allonger confortablement, même les bras écartés. La pièce est silencieuse, vous avez coupé le téléphone, tamisé la lumière, réglé le thermostat pour une température idéale. Ou pas. Après tout, il se peut que les enfants jouent dans la pièce d'à côté, qu'il fasse un peu trop chaud ou un peu trop froid et que le plafonnier n'ait pas de variateur. Tant pis! Dans la vie, les conditions idéales ne sont pas toujours réunies. L'important, l'essentiel même, c'est que vous ayez envie de commencer. Ne faites pas ces mouvements à contrecœur ou à «contrecorps», par devoir, rien ne serait plus triste et vain. Mieux vaut d'abord les lire, tranquillement. Laissez monter le désir.

Ma séance «découverte» propose un enchaînement de six mouvements :

- Mouvement 1 : quand vos hanches parlent à vos pieds.

- Mouvement 2 : quand votre dos se pose.

Mon matériel

Une balle en mousse de la taille d'une orange, en vente dans les magasins de sport ou sur le site de l'antigymnastique (une balle de tennis molle ou une balle de jonglage feront aussi l'affaire).

Petite préparation

Débarrassez-vous de tout ce qui peut entraver vos mouvements ou gêner votre respiration, votre cou, vos orteils. Enlevez ceinture, cravate, soutien-gorge (c'est selon), chaussures, chaussettes, montre, bijoux, lunettes…

1 . Retrouvez le répertoire des praticiens certifiés sur le site www.antigymnastique.com

© Groupe Eyrolles

• Mouvement 3 : quand votre bouche respire avec votre dos.

• Mouvement 4 : quand votre main se fait accueillante.

• Mouvement 5 : quand votre tête trouve sa place.

• Mouvement 6 : quand vos jambes s'allègent à partir de vos pieds.

Mouvement 1 : quand vos hanches parlent à vos pieds

1 Mise en place

Vous êtes debout. Vous rassemblez vos deux pieds, c'est-à-dire que vous essayez de faire se toucher les bords internes de vos talons et de vos gros orteils.

Parfois ça se fait tout seul, parfois c'est difficile, voire impossible.

Essayez de ne pas regarder vos pieds. Faites confiance à vos sensations. Regardez plutôt devant vous. Et devant vous, il n'y a pas de miroir ! Utilisez un autre sens que la vue pour tenter de savoir ce que vous faites.

S'il vous est impossible de rassembler vos gros orteils et vos talons, joignez d'abord uniquement vos gros orteils. Puis, tout doucement essayez de rapprocher, autant que vous le pouvez, sans séparer vos gros orteils, les bords de vos talons.

Bon.

C'est une position toute simple mais inhabituelle et sans doute pas si facile à tenir. Vous avez peut-être du mal à tenir en équilibre.

© Groupe Eyrolles

Essayez de garder vos orteils allongés et posés sur le sol. Vos talons ne sont pas censés se soulever.

2 Action

Tournez vos genoux vers l'intérieur, comme s'ils voulaient se regarder, loucher l'un vers l'autre.

Bien, c'est probablement assez facile, ça se fait même tout seul, non ?

Maintenant, faites l'inverse : tournez vos genoux vers l'extérieur. Comme s'ils étaient fâchés et ne voulaient plus du tout se regarder.

C'est sans doute moins facile. L'amplitude du mouvement est faible.

Relâchez votre effort. Vos genoux reprennent leur position de départ.

Recommencez encore une fois à tourner vos genoux vers l'intérieur, puis vers l'extérieur.

3 Observations

Cherchez à sentir d'où part la commande, où sont les muscles qui vous permettent d'actionner vos genoux.

Est-ce que la commande part de vos genoux ? De vos pieds ? Ou… de vos hanches ?

Posez vos mains à l'extérieur de vos hanches, une main de chaque côté et observez si elles bougent quand vous tournez vos genoux. Oui ? En effet, la commande de ce petit mouvement de genou part de l'intérieur de vos hanches : des muscles accrochés en haut et à l'intérieur de vos cuisses.

Pourtant vous sentez peut-être qu'il se passe aussi quelque chose du côté de vos pieds quand vous tournez vos genoux, que leur appui au sol se modifie, que vos voûtes plantaires se creusent quand vos genoux sont tournés vers l'extérieur.

Et vos orteils ? Qu'ont-ils tendance à faire ? Peut-être sont-ils en train de se crisper. Peut-être vos gros orteils veulent-ils s'écarter ? Ils ont du mal à rester tranquillement posés sur le sol.

Sentez-vous quelque chose à l'arrière de vos jambes ? Derrière vos cuisses, vos mollets, derrière vos genoux ? Et dans le bas de votre dos ?

Posez une main dans le bas de votre dos pour sentir si cette zone réagit quand vous tournez vos genoux vers l'extérieur.

Vous êtes sans doute moins cambré(e), le bas de votre dos, votre zone lombaire, est moins creux.

La forme « saine »

La forme saine, c'est quand les genoux regardent droit devant eux, ni à l'intérieur, ni à l'extérieur. Mais souvent les tensions musculaires font que les genoux louchent un peu, parfois beaucoup. Cela provient des muscles des hanches et du bas du dos qui sont trop serrés. Toutes ces tensions désorganisent les muscles qui se trouvent plus bas.

© Groupe Eyrolles

Quand les genoux louchent l'un vers l'autre, le bas du dos se creuse.

Quand les genoux regardent droit devant, le bas du dos se décambre.

4 Repos

Relâchez votre effort. Prenez le temps de sentir l'appui de vos pieds sur le sol.

5 Bilan

Les articulations de vos hanches ont fait l'expérience d'une mobilité nouvelle. Vous avez pu observer par des mouvements simples que vos hanches, vos genoux, vos pieds, le bas de votre dos, vos jambes ne sont pas des parties indépendantes mais qu'elles sont liées les unes aux autres.

© Groupe Eyrolles

Mouvement 2 : quand votre dos se pose

1 Mise en place

Installez-vous à plat dos. Vos jambes sont allongées. Vos bras sont mollement posés de chaque côté de votre corps. Vos yeux sont ouverts.

2 Action 1

Ne faites rien !

3 Observations

Observez simplement l'appui de votre corps sur le sol, les endroits de votre corps qui touchent terre et ceux qui n'y reposent pas. Parfois, on a l'impression d'être juste posé sur un point du crâne, un bout de fesse, un mollet et un talon, pas vraiment plus. Parfois, on sent que l'appui est asymétrique. Certaines parties sont plus proches du sol à droite qu'à gauche. On se sent un peu bancal.

Les yeux ouverts

Les mouvements d'Antigym se font toujours les yeux ouverts. Certaines personnes affirment qu'elles se concentrent mieux sur leurs sensations les yeux fermés. C'est dommage car dans la vie, en général, on a les yeux ouverts. Alors autant essayer d'arriver à être proche de ses sensations dans les conditions proches de la vie ! À certains moments, et toujours dans un but précis, on pourra demander de fermer les yeux.

4 Action 2

En faisant glisser votre talon sur le sol, fléchissez une jambe puis l'autre. Amenez vos talons à l'aplomb de vos genoux.

5 Observations

Observez ce que cela change pour vos appuis, notamment le contact de votre dos au sol. Il est sans doute plus posé à présent que vos jambes sont fléchies.

© Groupe Eyrolles

Faites l'expérience deux ou trois fois : vous allongez vos jambes, en laissant glisser vos talons sur le sol comme une savonnette, vous observez les appuis. Puis, vous fléchissez à nouveau vos jambes jusqu'à ramener vos talons sous vos genoux et vous observez comment votre corps se pose. Intéressez-vous aussi à la position de votre tête. Est-ce qu'elle bouge avec vos jambes ? Y a-t-il un moment où elle a tendance à partir en arrière ? Ou votre regard n'est plus dirigé vers le plafond mais plus en arrière ? Peut-être quand vous pliez vos jambes ? Oui !

6 Bilan

Il y a un lien entre la position de vos jambes, de votre dos et de votre tête. Un lien musculaire très fort, les muscles qui sont à l'arrière de votre corps sont tous reliés les uns aux autres. Impossible que l'un d'entre eux se mette en action sans que ses voisins réagissent !

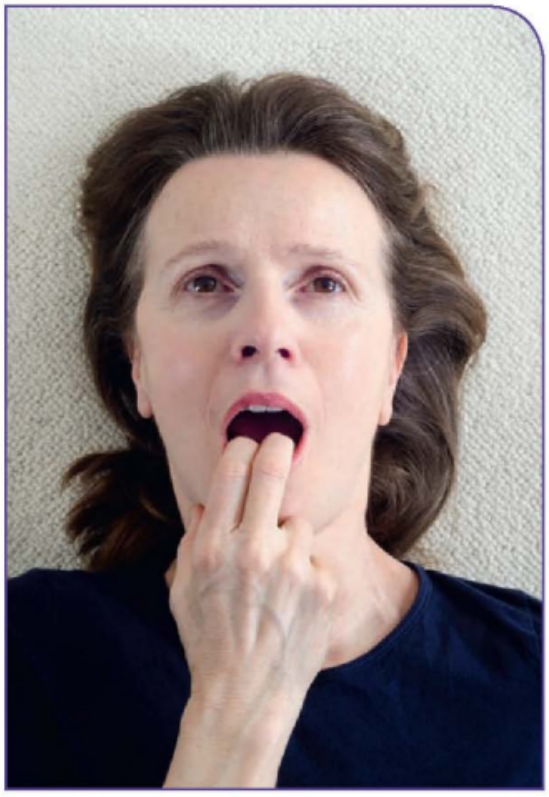
Mouvement 3 : quand votre bouche respire avec votre dos

1 Mise en place

Vos jambes sont fléchies. Essayez de mettre votre tête au milieu de vos deux épaules, c'est-à-dire dans l'axe de votre colonne vertébrale. Hum, pas toujours facile ! Choisissez un point au plafond juste au-dessus de votre poitrine. Cela peut être un point réel ou, encore mieux, imaginaire. Regardez-le. Cela rapproche sans doute légèrement votre menton de votre cou. Votre tête se pose de manière plus harmonieuse.

2 Action

Ouvrez un peu votre bouche puis refermez-la, comme le ferait un poisson dans l'eau, très à son aise. Sentez d'où vient le mouvement d'ouverture et de fermeture de votre bouche. Une seule de vos mâchoires bouge. Laquelle ? Celle du haut ? Celle du bas ?



© Groupe Eyrolles

Oui, celle du bas, la mâchoire du haut ne s'ouvre pas, elle n'est pas mobile. Nos deux mâchoires sont différentes mais elles sont liées.

Formez comme un crochet avec l'index et le majeur d'une de vos mains et placez ce crochet dans votre bouche. La pulpe de vos deux doigts recourbés se place contre la face intérieure de vos dents du bas, vos incisives centrales inférieures.

Laissez le poids de vos doigts entraîner votre mâchoire inférieure vers le bas. Seul le poids de vos doigts agit. Votre bras, votre épaule, votre dos restent calmes. Votre langue est tranquille et aussi large que possible dans votre bouche.

Demandez maintenant à votre mâchoire de résister un peu au poids de vos doigts, comme si elle ne voulait pas s'ouvrir autant que vos doigts le lui demandent. Vos doigts, eux, pèsent toujours de leur poids. Un petit conflit entre le poids de vos doigts et votre mâchoire s'installe.

Personne ne gagne. Vous observez simplement ce petit jeu de force équilibré.

Maintenant, votre mâchoire résiste seulement lorsque vous soufflez. Quand vous prenez de l'air par vos narines, elle se relâche et s'abandonne à vos doigts. Continuez plusieurs fois, tranquillement, à votre rythme.

3 Observations

Appréciez le passage de l'air dans vos narines et vos poumons quand vous inspirez, puis sur votre langue et vos doigts quand vous soufflez.

Observez comment réagit le devant de votre corps, votre sternum, votre poitrine. Peut-être participent-ils, eux aussi.

4 Repos

Relâchez votre effort. Reposez votre main, votre bras, le long de votre corps.

Allongez vos jambes, l'une puis l'autre, en laissant glisser vos talons l'un après l'autre sur le sol. Reposez-vous un instant.

5 Bilan

Ce mouvement simple a peut-être un effet puissant pour votre bouche, vos mâchoires, votre visage. Et aussi le devant de votre corps, votre sternum, vos côtes.

Il se peut que votre respiration soit plus ample, plus fluide.

L'appui de votre tête, de l'arrière de vos épaules, de votre dos est sans doute plus large, plus confortable.

Mouvement 4 : quand votre main se fait accueillante

1 Mise en place

Fléchissez vos jambes jusqu'à ramener vos talons à l'aplomb de vos genoux. Vos pieds sont un peu écartés l'un de l'autre. Ils sont à la largeur de vos hanches.

© Groupe Eyrolles

2 Action 1

Prenez votre balle dans votre main droite. Votre coude reste tranquillement posé sur le sol. Pressez légèrement votre balle avec vos doigts et votre paume. Comme si vous vouliez sentir sa texture, sa densité. Faites-le plusieurs fois. La paume de votre main est accueillante, vos doigts restent souples. Continuez, en respirant tranquillement. Votre bouche est entrouverte.
Bien, maintenant, relâchez votre balle et posez-la, à côté de vous, pas trop loin. Votre main est posée, tranquille, de préférence sur son dos.

3 Observations

Observez comment sont vos doigts, comment est votre paume, comment est votre bras droit, votre épaule droite et votre dos, à droite ? Peut-être sentez-vous maintenant des différences entre votre côté droit et votre côté gauche. Il se peut que le contact de votre corps avec le sol ne soit pas le même des deux côtés.

4 Action 2

Reprenez votre balle et mettez-la dans le creux de votre main gauche. Pressez-la doucement avec vos doigts et votre paume à chaque fois que vous avez envie de souffler. Le temps d'une douzaine de respirations tranquilles.

5 Repos

Relâchez votre effort. Reposez votre balle sur le sol.

6 Observations

Laissez venir les sensations dans vos mains, vos bras, vos épaules. Observez les appuis au sol.

7 Bilan

Ce petit mouvement simple aide à relâcher les tensions des mains, des bras et des épaules. Il aide aussi à détendre le dos. C'est également l'occasion d'observer les liens entre les mains, les bras, les épaules et le dos.

De la paume au diaphragme

Dans le creux de la paume se trouve un point réflexe du diaphragme, le muscle principal de la respiration. En pressant la balle avec le creux de la main, on stimule ce point, ce qui permet de libérer la respiration.

Relâcher la tension musculaire

Quand on essaie de serrer puis de relâcher plusieurs fois de suite un muscle ou un groupe de muscles déjà contracté(s) en s'aidant de la respiration, une fois que l'on cesse le mouvement, le muscle ou le groupe de muscles finit par relâcher pour un temps plus ou moins long son excès de tension.

© Groupe Eyrolles

Mouvement 5 : quand votre tête trouve sa place

1 Mise en place

Allongé, jambes fléchies. Pieds parallèles à la largeur de vos hanches.

2 Action

Retrouvez votre point réel ou imaginaire situé au plafond. Regardez-le et essayez de prendre de la distance avec lui en pressant un peu votre tête dans le sol, le temps d'une expiration tranquille.

Bien, relâchez la pression.

Faites maintenant quelques petits signes « oui » avec votre tête. Comme si vous disiez « oui, oui, oui » à votre point.

Dites « non, non, non » à votre point.

Faites à nouveau quelques petits « oui » et quelques petits « non » en cherchant le croisement des « oui » et des « non ».

Ramenez votre tête au milieu et placez votre balle sous votre crâne au croisement des « oui » et des « non ». Votre tête se trouve donc un peu soulevée.

Gardez votre regard vers votre point. Inspirez tranquillement par vos narines et soufflez par votre bouche entrouverte. Au moment où vous inspirez, pressez votre balle avec votre tête. Comme si vous vouliez vous éloigner de votre point au plafond. Au moment où vous soufflez, relâchez la pression.

© Groupe Eyrolles

3 Observations

Observez ce qui se passe quand vous pressez votre balle.

Observez comment est votre nuque. Il se peut qu'elle se contracte. Et comment réagit votre dos, du haut jusqu'en bas, vers votre sacrum ? Et vos épaules ? Peut-être certaines parties de votre corps se soulèvent-elles ?

4 Repos

Relâchez votre effort.

Retirez votre balle et posez-la à côté de vous. Gardez vos jambes fléchies. Puis, au bout d'un moment, allongez une jambe puis l'autre, en faisant glisser un talon après l'autre.

5 Bilan

Ce mouvement peut modifier l'appui de votre corps sur le sol, de votre tête à vos talons.

Vos épaules, votre dos, votre sacrum et vos talons reposent différemment sur le sol.

Observez la longueur de votre corps et sa largeur. Observez également le devant de votre corps, votre visage, vos yeux, votre gorge, votre poitrine. Et l'amplitude nouvelle de votre respiration. Sentez comme le devant et l'arrière de votre corps ont la possibilité de communiquer, peut-être plus harmonieusement.

Mouvement 6 : quand vos jambes s'allègent à partir de vos pieds

1 Mise en place

Fléchissez vos jambes, l'une puis l'autre, en faisant glisser vos talons sur le sol.

Cherchez à savoir, sans les regarder, comment vos pieds sont posés sur le sol. Sont-ils loin de vos fesses ? Près de vos fesses ? Cherchez à amener vos talons à l'aplomb de vos genoux. Placez vos pieds parallèlement à la largeur de vos hanches. Le bord extérieur de vos pieds doit donc être dans le prolongement du bord extérieur de vos hanches, c'est-à-dire que vos pieds sont dans l'axe de vos jambes et le prolongement de vos genoux.

2 Action 1

Intéressez-vous au petit orteil de votre pied droit, au cinquième. Portez mentalement votre attention vers lui. Ce n'est pas une chose habituelle.

Pouvez-vous lui demander de s'écarter un peu de son voisin, le quatrième orteil. Ce n'est pas évident ! Peut-être, votre cinquième orteil vous semble-t-il bien loin. Vous n'êtes pas habitué(e) à aller jusqu'à lui. Malgré tout, essayez. C'est juste une intention, mais vous y tenez. Alors essayez vraiment.

3 Observations

Se passe-t-il quelque chose ? Même une toute petite chose ? Peut-être la réaction ne se fait-elle pas dans votre orteil mais dans votre genou. Sous votre genou ?

© Groupe Eyrolles

4 Action 2

Essayez encore de déplacer votre petit orteil. Attention, il n'est pas censé se soulever, mais s'écarter.

Ne mettez pas trop de tension. Essayez de déplacer votre petit orteil et lui seul vers la droite, comme ça, légèrement, comme si c'était très facile, très naturel. Oui, c'est possible ?

Bien, maintenant, pouvez-vous imaginer que votre cinquième orteil puisse entraîner l'avant de votre pied vers l'extérieur ? D'ailleurs, il va le faire. L'avant de votre pied droit glisse sur le sol et se tourne vers la droite. Votre talon, lui, reste en place, posé sur le sol. Vos orteils ne se crispent pas. Votre genou et votre cuisse ne sont pas censés bouger.

Maintenant, votre gros orteil entraîne cette fois l'avant de votre pied vers l'intérieur de votre corps, c'est-à-dire vers la gauche. Votre pied reste posé au sol, il ne se relève pas. Vos orteils restent calmes. Puis votre pied revient dans son axe, toujours en traînant sur le sol.

© Groupe Eyrolles

À nouveau, votre cinquième orteil entraîne votre pied vers l'extérieur puis votre gros orteil le ramène vers l'intérieur. L'avant de votre pied fait des allers-retours, un peu comme un essuie-glace. Il glisse sur le sol et tout votre pied reste posé, comme s'il voulait essuyer le tapis ou la moquette.

Continuez plusieurs fois, en respirant. C'est toujours plus facile quand on respire.

5 Observations

Comment réagit votre jambe droite ? Votre cuisse ? Votre mollet ? Et se passe-t-il quelque chose ailleurs ?

6 Repos

Ramenez votre pied au milieu. Reposez-vous un petit moment.

Appréciez l'appui de votre pied droit dans le sol. Peut-être vous semble-t-il plus large, plus étalé, davantage en contact avec le tapis.

Laissez maintenant glisser votre talon droit comme une savonnette pour allonger votre jambe. Puis laissez glisser votre talon gauche. Vos deux jambes sont allongées.

7 Observations

Comparez l'appui de votre jambe droite avec celui de votre jambe gauche. Comparez l'appui de votre talon droit avec celui de votre talon gauche. Vos deux jambes ne vous semblent peut-être pas de la même longueur. Vos deux pieds vous paraissent peut-être différents. Et votre visage, les deux côtés de votre visage sont-ils semblables ? Et vos yeux ? Et votre bouche ?

Ce qui se passe à présent, lorsque vous êtes au repos, est très important, c'est peut-être même le moment le plus important de la séance puisque c'est là que s'établit le dialogue entre votre système nerveux et vos muscles, et où la nouvelle position de votre corps, l'allongement de vos muscles est acceptée ou… pas encore. Et si pas encore, ce sera pour la prochaine fois, ou la suivante.

Prenez le temps d'apprécier toutes ces différences avant de « faire » votre côté gauche.

8 Mise en place

Allongé(e) à plat dos, vos jambes sont fléchies, vos pieds parallèles et un peu séparés l'un de l'autre.

9 Action 3

Portez votre attention vers votre cinquième orteil du pied gauche. Essayez de l'écarter sans le soulever. Faites ce petit effort cinq ou six fois. Relâchez.

L'avant de votre pied gauche glisse sur le sol et se tourne vers l'extérieur, c'est à dire vers la gauche. Votre talon, votre genou et votre cuisse ne sont pas censés bouger. Revenez au milieu.

L'avant de votre pied se tourne maintenant vers l'intérieur de votre corps, c'est-à-dire vers la droite. Votre pied reste posé au sol, il ne se relève pas. Vos orteils restent calmes. Votre genou, votre talon, votre cuisse ne bougent pas.

Votre pied revient dans son axe, puis va vers l'extérieur toujours en traînant sur le sol.

© Groupe Eyrolles

Le chat tigré, par Thérèse Bertherat

« Observez un chat tigré, sur le dos de l'animal, du chat tigré, du museau à la queue, vous voyez des poils couchés dans le même sens, tous dans le même sens, d'une couleur forte et souvent symétriques de chaque côté de la colonne. Sur la face ventrale, celle qui est cachée, côté terre, entre les quatre pattes, c'est comme bâclé. Un poil plus fin, plus clairsemé, changeant plusieurs fois de direction, couleur blanchâtre, jaunâtre, c'est comme pas fini.

Et nous les humains, nous voici dressés sur nos deux pattes. Si on baisse le nez, c'est ça qu'on voit, notre prétendue faiblesse. C'est ça que nous devons exposer au monde, le tendre, le vulnérable de nous-mêmes. Notre visage avec nos ouvertures, nos yeux, la bouche, les seins, le ventre, le sexe. Ce n'est pas étonnant que nous nous soyons acharnés à vouloir le fortifier. Nous aurons beau nous contorsionner, nous ne verrons jamais notre force. Elle est toute ramassée sur l'autre versant, l'inconnu. L'autre versant c'est donc l'arrière du corps et c'est là que se trouve, bien ancrée, de la nuque aux talons, une chaîne de muscles, disposés solidement en couches superposées, comme des écailles. Ces muscles ont la particularité d'être solidaires, de bouger ensemble, tous ensemble comme un seul muscle. Vous inclinez la tête à droite, votre corps se met à serpenter. Le thorax, la hanche, tout serpente de la tête aux pieds. Quelquefois discrètement, on ne s'en rend pas compte, mais le mouvement est bien là qui se dessine. Les muscles de cette chaîne ont quelques particularités pas banales. Ils sont donc solidaires. Un mouvement fait par votre pied va se répercuter dans votre nuque. Un mouvement de votre nuque va se faire ressentir jusqu'à votre talon, en passant par votre dos bien sûr.

Ces muscles-là, de cette chaîne, se contractent et c'est la chose qu'ils font tout le temps et le plus volontiers. Ils se contractent, cela semble être leur destin et ils ne savent pas toujours comment se décontracter, comment s'allonger. Ils se contractent et donc se raccourcissent puisqu'en se contractant un muscle se raccourcit et ils ne savent pas comment s'allonger. D'autre part, ils sont dominants. C'est-à-dire que si les muscles de cette chaîne ne donnent pas le feu vert, ne donnent pas l'autorisation, les muscles du devant ne peuvent pas se contracter. Ils ont pour eux, en plus, le nombre. Nos muscles sont incroyablement plus nombreux en arrière qu'en avant. Dans la

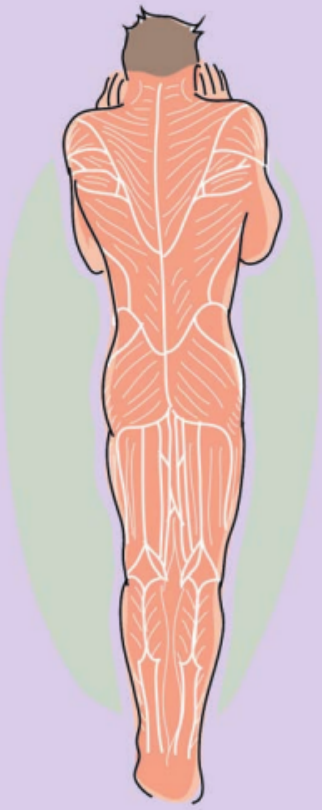
© Groupe Eyrolles

nuque par exemple, derrière, vous en avez vingt-deux et devant deux pauvres petits malheureux qui évidemment ne font pas le poids.

Cette fameuse chaîne existait déjà quand nous étions à l'état d'embryon. On peut la voir dès la sixième semaine, spectaculaire à l'arrière de ce qui allait devenir notre corps de bébé, puis d'adulte. En fait, on ne voyait qu'elle. Nous l'avons toujours. Cette chaîne est dotée d'une intelligence un peu spéciale. Rien de ce qu'elle fait n'est gratuit. Elle fait tout ce travail de contraction opiniâtre pour nous éviter de ressentir le désagrément de l'allongement, pour nous éviter de ressentir une douleur. Elle a ses raisons d'être, c'est pourquoi il ne faut absolument pas la brusquer. On sait qu'elle est prompte à se contracter, à se ramasser sur elle-même. Et surtout elle se ramasse sur elle-même aux endroits où elle est au summum de sa force, à la nuque par exemple ou aux reins. Et c'est là qu'il y a des creux ou des arcs et la nature est ainsi faite qu'à un creux répond toujours une bosse. Et c'est ainsi que nous nous éloignons de notre forme potentiellement parfaite.

Maintenant, et voici qui est très encourageant, si vous savez la prendre, cette chaîne intelligente et rapide, vous découvrirez qu'elle est maniable. Tous nos muscles d'ailleurs sont malléables quel que soit l'âge, quelle que soit l'importance de la déformation, nos muscles sont toujours malléables. Mais il ne faut pas oublier que ce sont nos muscles et eux seuls qui donnent à notre corps la forme qu'il a. Notre corps n'est pas fait seulement de muscles mais ce sont les muscles qui lui donnent sa forme. Ainsi vous retrouverez ou trouverez un équilibre sur vos deux pieds avec l'arrière qui veut bien, qui consent à céder de son pouvoir et l'avant qui devient plus fort, que vous sentirez plus à son aise.»

Thérèse Bertherat



© Groupe Eyrolles

Reprenez cinq ou six fois ce mouvement de votre avant-pied qui va vers l'intérieur, puis va vers l'extérieur.

Puis, l'avant de votre pied fait des allers-retours, un peu comme un essuie-glace. Il glisse sur le sol, tout votre pied reste posé. Votre genou, votre cuisse, votre talon restent en place.

Faites ainsi une douzaine d'allers-retours.

10 Repos

Ramenez votre avant-pied dans l'axe. Relâchez le mouvement et reposez-vous un moment. Allongez vos jambes, l'une après l'autre.

Puis, tournez-vous lentement sur le côté pour vous asseoir. Prenez tout votre temps. Ensuite, en prenant appui sur vos mains et vos pieds, mettez-vous debout.

11 Bilan

Appréciez l'appui de vos pieds dans le sol. Faites quelques pas dans la pièce et observez comment se placent votre tête et vos épaules. Comment bougent vos hanches et vos jambes ? Comment se posent vos pieds ? Et comment est votre respiration ?

Dans cette séance, vous avez mobilisé tout votre corps. De nombreux muscles ont travaillé et découvert de nouvelles possibilités de mouvements. Vous ne percevez peut-être pas votre corps de la même manière. Il se peut que certains endroits vous semblent plus présents, plus vivants. Vos articulations vous paraissent peut-être plus libres, vos mouvements plus fluides.

Et si ce n'est pas le cas, ne vous découragez pas. Soyez patiente, soyez patient avec vous-même. Donnez-vous le temps d'apprivoiser votre corps.

© Groupe Eyrolles

TROIS TESTS pour savoir où j'en suis 3

© Groupe Eyrolles

Pour commencer, voici trois tests que vous pourrez, si vous le souhaitez, refaire de temps à autre. Ils vous permettront de savoir où vous en êtes, d'apprécier l'état de votre corps, ses refus, ses réticences, son potentiel aussi.

Ces tests pourront vous sembler surprenants, peut-être un peu agaçants et le résultat risque de vous paraître peu flatteur. Ils pourront même provoquer de la colère, ou des larmes. Ils demandent pour les faire une certaine audace. Il faudra oser.

- Test 1 : des yeux au bout des doigts.
- Test 2 : paumes de mains et plantes de pieds.
- Test 3 : des yeux dans le dos.

Test 1 : des yeux au bout des doigts

15 minutes

de la glaise ou un pain de pâte à modeler (environ 250 g) de couleur neutre et unie ; un réveil ou un compte-minutes

1 Mise en place

Asseyez-vous sur le sol, le plus confortablement possible, adossé(e) à un mur avec un coussin derrière votre dos.

2 Action

Malaxez la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne souple. Formez une boule. À partir de cette boule, vous allez modeler un personnage, les yeux fermés.

Réglez votre réveil ou compte-minutes pour qu'il sonne dans quinze minutes. Puis, fermez vos yeux.

Il faudra les garder fermés jusqu'à la fin du travail, jouer le jeu et résister à l'envie de les ouvrir avant la fin.

L'émotion de découvrir sa créature

« Si l'on est sincère, on ne peut rester indifférent en découvrant sa créature », écrit Thérèse Bertherat. Parfois, le cœur se serre tant la souffrance semble lourde à porter pour ce minuscule corps de glaise. Le visage n'a pas de traits, c'est un rond ou un vague ovale, et pourtant il n'est rien de plus expressif que ces corps que l'on modèle en fermant les yeux. La tendresse monte aux bords des lèvres et la compassion, comme si l'on apercevait son double soudain sans défense, dévoilé et vulnérable. »[1]

1 . Thérèse Bertherat, *Le Repaire du tigre*, Seuil 1981, réédition Lexitis Editions 2011.

© Groupe Eyrolles

À la sonnerie du réveil, ouvrez les yeux et regardez votre personnage. Laissez venir l'émotion qui surgit, immédiate. Essayez de trouver un mot pour définir cette émotion. Un mot simple.

3 Observations

Passé le premier choc de la découverte de votre personnage, observez-le attentivement. Est-il né dans la masse ou est-il fait de pièces détachées, comme raboutées ensemble vaille que vaille?

Observez ses proportions : le rapport entre la tête, les membres, le tronc. Regardez ses bras, s'il en a, la forme des épaules, s'il en a.

Observez le cou de votre personnage, sa forme ou bien l'absence de cou.

Observez l'implantation et la forme des jambes.

« Parfois elles sont d'un seul bloc, à l'image de celui qui se plaint d'être empêtré dans son passé et de rester « les deux pieds dans le même sabot ». »[1]

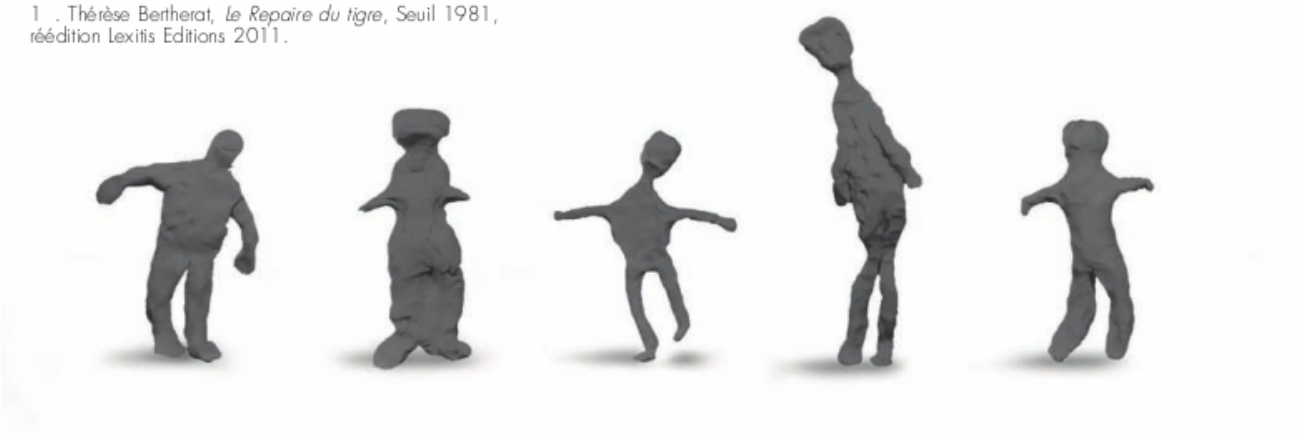
1 . Thérèse Bertherat, *Le Repaire du tigre*, Seuil 1981, réédition Lexitis Editions 2011.

Regardez s'il a des pieds ou des mains. S'il a des seins, un sexe? Si c'est un homme, une femme... ou un ange?

Placez ensuite votre personnage de profil, observez son épaisseur, regardez l'espace entre l'avant et l'arrière. Est-ce qu'avec cette épaisseur-là votre personnage pourrait respirer? Y a-t-il de la place pour un cœur, des poumons, des viscères?

Regardez l'inclinaison, la courbure de la colonne, de la nuque. Votre personnage est-il légèrement incliné? En avant? En arrière?

À présent, très délicatement, tournez-le pour regarder son dos. Le dos, c'est très intéressant, parfois encore plus parlant que le devant. Quelques fois, sans même avoir de notion de colonne vertébrale, on en a fait une.



© Groupe Eyrolles

4 Bilan

Peut-être votre personnage n'est-il pas complet. Il lui manque des jambes, les bras sont confondus avec le haut du corps ou bien il n'a pas de pieds. Pour le moment. Parce que ça pourra venir. Mieux vaut savoir que l'on a une perception incomplète de son corps plutôt que de se priver de cette information. Mieux vaut avoir le courage d'essayer de savoir ce qu'on essaie habituellement de se cacher. Car si ce personnage n'est pas vous, ce n'est pas un autoportrait, il vous en dit long sur vous-même. Ne cherchez pas à le modifier ou à l'« améliorer ». C'est important de le garder tel qu'il est. Même si vous n'en avez pas l'impression, sachez qu'il est beau et sincère comme ça. C'est une expression authentique. D'ailleurs, ne le jetez pas trop vite. Ce premier personnage est un témoin. Si vous recommencez cette expérience, vous pourrez mesurer le chemin parcouru. Tous vos personnages auront un air de famille, vous verrez les traces du cou penché ou du thorax aplati. Mais les traces s'effaceront peu à peu, les bras et les jambes s'affirmeront et le corps de glaise se développera en même temps que se développera le corps de chair.

Test 2 : paumes de mains et plantes de pieds

8 minutes

aucun

1 Mise en place

Vous êtes debout, vos pieds sont joints. Vos gros orteils sont ensemble, vos talons aussi.

2 Action

Avec une main, vous cherchez à tâtons votre fontanelle postérieure, celle qui est au-dessus de votre crâne, c'est une toute petite dépression qui est au-dessus de la tête. Vous la frottez, vous la massez soigneusement. Oui, un peu plus vigoureusement, avec un petit peu plus d'enthousiasme.

Puis vous la laissez, vous laissez tomber votre bras, vous fermez vos yeux et vous imaginez que c'est votre fontanelle postérieure qui voit, c'est elle maintenant qui regarde. Et vous pensez que votre fontanelle postérieure veut aller voir vers le bas.

Alors vous penchez votre tête, attention juste la tête, la nuque, pas le dos. Et puis vous laissez aller vos bras, vous laissez aller vos épaules. Oui, vous les lâchez complètement. Puis vous laissez aller le haut de votre dos, le milieu de votre dos et là, vous fermez vos yeux encore plus fort. Serrez vos paupières

© Groupe Eyrolles

très fort et essayez de remonter votre pubis vers votre nombril. En même temps, serrez vos fesses et votre ventre.

Continuez à descendre, c'est toujours votre fontanelle qui regarde le sol, ce n'est pas votre front. Surtout pas votre nez. Votre fontanelle regarde droit vers le sol. Descendez encore. Peut-être vos genoux ont-ils envie de se fléchir un petit peu, alors vous les laissez se fléchir un peu, mais surtout, vous ne les laissez pas tourner en dedans. Ça c'est très difficile, vous essayez de les tourner à l'extérieur. Sans qu'ils se séparent ! Oui, c'est encore plus difficile. Vos pieds doivent rester ensemble, vos gros orteils aussi. Vous les sentez qui se touchent.

Le sol n'est pas très loin. Il s'approche. C'est votre fontanelle qui le voit, pas vos yeux. Vous pliez un peu vos genoux et vous allez toucher le sol avec le bout de vos doigts. Si nécessaire, pliez d'avantage vos genoux.

Puis, allez poser vos deux mains, vos deux paumes, à plat devant vous, assez loin devant vous. Vos talons restent par terre.

3 Observations

Essayez de mesurer mentalement la distance entre vos quatre points d'appui, vos deux mains et vos deux pieds. Observez ce qui manque comme longueur pour pouvoir déplier vos jambes et où ça manque. Là où ça tire. Peut-être, ça tire à l'arrière des jambes, derrière les genoux ? Ou derrière les mollets ? Ou bien c'est dans le dos que ça manque, c'est le dos qui tire ? Ou bien c'est la nuque ?

© Groupe Eyrolles

Et maintenant, tout doucement, mettez le poids de votre corps sur vos deux pieds et très lentement vous allez remonter. Soulevez d'abord vos mains, mais laissez votre tête pendante. Vos bras aussi sont pendants, vous lâchez vos épaules. Vos yeux, vos paupières sont toujours fermés. Progressivement vous remontez. Puis vous ouvrez vos yeux.

4 Bilan

Asseyez-vous ou allongez-vous sur le dos de préférence les jambes fléchies et reposez-vous.

Puis repensez à ce qui vient de se passer, à ces endroits dans votre corps où « ça » tirait, où vous manquiez de longueur… pour le moment. Car bien sûr, cela pourra changer. Au fil des mouvements, vos muscles pourront retrouver leur longueur naturelle, leur longueur potentielle.

Test 3 : des yeux dans le dos

7 minutes

aucun

1 Mise en place

Allongez-vous à plat dos, complètement. Les jambes aussi. Vos bras sont le long du corps, vos paumes sont tournées vers le ciel. Vos pieds tombent comme ils veulent.

2 Action

Vous n'êtes peut-être pas très bien dans cette position. Pour autant, ne changez rien. Attention aux mâchoires, inutile de les serrer. Laissez votre langue s'élargir dans votre bouche, laissez lui prendre toute la place dans votre bouche, comme le nénuphar sur la mare.

3 Observations

Quels sont les points de contact de votre corps contre le sol ? Comment reposent vos talons, un talon par rapport à l'autre, vos mollets, le creux de vos genoux, vos fesses, les os de votre bassin, votre taille, votre dos ? Combien de vertèbres reposent sur le sol ? Comment reposent vos omoplates, l'une par rapport à l'autre ? Observez votre nuque, la distance de votre nuque par rapport au sol, vos épaules, votre tête. Sentez-vous le poids de votre tête, son point de contact avec le sol ?
Prenez votre temps. Prenez le temps d'observer les creux et les bosses.

Demandez-vous pourquoi l'arrière de vos jambes, votre taille, votre nuque ne posent pas sur le sol. Qu'est-ce qui les maintient soulevées vers le plafond ? Ne serait-ce pas les contractures de vos muscles postérieurs qui ne lâchent jamais, même pas pendant votre sommeil ? Laissez venir la réponse de votre corps.

4 Bilan

Si le corps vous en dit, restez allongé(e) encore un moment. Prenez le temps qu'il vous faut pour prendre conscience des raideurs qui vous empêchent d'être vraiment confortablement allongé(e) sur le sol. Oui, commencez à prendre conscience de vos raideurs et peut-être de leurs raisons d'être.

© Groupe Eyrolles

SIX MOUVEMENTS
pour un corps libre et joyeux

4

© Groupe Eyrolles

Voici six mouvements, indépendants les uns des autres, à faire selon votre bon plaisir. Inutile de vous mettre en collant devant une fenêtre ouverte, par tous les temps. Faites-les quand ça vous chante. Un par jour si vous voulez ou davantage. Écoutez votre corps, il saura vous dire ce dont il a besoin. Ces mouvements vous mèneront du connu vers l'inconnu. Les parties sensibles de votre corps entraîneront celles qui le sont moins ou pas du tout. Peu à peu, les zones laissées pour compte ou de côté, et qui pourtant vous appartiennent, s'éveilleront, pas à la douleur, mais au bien-être.

Vous pourrez faire et refaire ces mouvements, explorant sans fin ces territoires nouveaux. Ils vous feront voyager dans votre passé récent et parfois très ancien. Vous y trouverez vos racines, vous pourrez même les toucher. Votre corps voyagera, votre esprit voyagera, vous voyagerez corps et âme ou si « âme » ne vous plaît pas beaucoup, vous voyagerez corps et esprit, corps et psychisme, et voyageant ainsi, vos yeux, vos oreilles, votre peau, tous vos sens s'affineront.

Les durées indiquées sont de simples propositions. Selon le temps dont vous disposerez, vous pourrez faire ces mouvements plus ou moins longtemps. Il est probable que plus vous les ferez, plus vous aurez envie de prendre votre temps pour les redécouvrir.

- Mouvement 1 : un cou de cygne.
- Mouvement 2 : des épaules déliées.
- Mouvement 3 : des bras toniques et légers.
- Mouvement 4 : un dos en paix.
- Mouvement 5 : des jambes légères et des fesses musclées.
- Mouvement 6 : une respiration ample et libre.

Mouvement 1 : un cou de cygne

15 à 20 minutes

aucun

1 Mise en place

Installez-vous à plat dos sur un tapis ou une moquette.

Fléchissez vos jambes. Posez vos pieds bien à plat, parallèles et un peu séparés.

Vos bras sont mollement posés de chaque côté de votre corps. Vos yeux sont ouverts.

2 Action 1

Placez vos paumes de mains à plat sur vos côtes basses, celles que l'on appelle les côtes « flottantes » parce qu'elles ne sont pas attachées au ster-

© Groupe Eyrolles

num mais seulement reliées à la colonne vertébrale. Vos coudes sont posés sur le sol.

Faites des « Ah ! Ah ! Aaah ! » et puis des « Oh ! Oh ! Oooh ! » comme si vous étiez en train de rire. Parfois mimer un rire en fait naître un véritable, surtout si vous n'êtes pas seul(e) dans la pièce. Si c'est le cas, laissez-vous rire de bon cœur. Sentez-vous comme vos côtes bougent sous vos mains ? Votre ventre bouge peut-être aussi. Continuez un moment jusqu'à sentir une certaine chaleur sous vos mains et dans votre ventre.

Faites glisser votre main droite jusqu'à votre pubis et faites remonter votre main gauche vers votre sternum, le milieu de votre sternum. Prenez une belle inspiration par vos narines, vos poumons se gonflent d'air et votre sternum se soulève. Soufflez, l'air sort de vos poumons, votre sternum et votre main gauche qui est posée dessus s'abaissent ensemble. Continuez plusieurs fois sans bousculer le rythme de votre respiration : votre sternum monte quand vous prenez de l'air et descend quand vous soufflez.

Essayez de rapprocher votre pubis de votre sternum lorsque vous soufflez. Vos deux mains se rapprochent donc. Votre ventre se creuse et se contracte légèrement. Le bas de votre dos, lui, s'arrondit. À la fin de votre expiration, votre nombril rentre dans votre ventre, comme s'il voulait s'y cacher.

Quand vous inspirez, vos deux mains s'éloignent l'une de l'autre.

À l'inspiration comme à l'expiration, vos mains restent posées, en contact avec votre corps.

Continuez un petit moment ce mouvement, tranquillement, calmement, agréablement.

Relâchez l'effort et posez vos mains et vos bras le long de votre corps.

3 Observations

Observez votre respiration. Peut-être est-elle plus ample, plus facile. Et votre dos, n'est-il pas mieux posé ? C'est important que votre respiration soit plus libre, que votre dos se pose confortablement avant de commencer à parler à votre nuque.

4 Action 2

Faites plusieurs petits « oui » avec votre tête. Attention, il ne s'agit pas de dire « oui » avec votre bouche ! Il se peut que vos yeux suivent le mouvement, allant du plafond vers votre poitrine ou votre ventre. Si c'est le cas, laissez-les faire.

Ramenez votre tête au milieu, votre visage est dirigé vers le plafond.

Approchez votre main droite de votre oreille droite. Suivez délicatement le contour du pavillon de votre oreille. Dirigez vos doigts vers le lobe de votre oreille. Pressez doucement le lobe entre vos doigts au moment où vous soufflez. Faites-le six fois de suite.

© Groupe Eyrolles

Relâchez votre oreille, reposez votre bras le long de votre corps.

5 Observations

Où se trouve votre tête? Essayez de faire en sorte qu'elle se trouve au milieu, c'est-à-dire dans l'axe de votre corps, entre vos deux épaules.

6 Action 3

Faites rouler lentement votre tête vers la droite, sans la soulever, comme pour poser votre oreille au sol. Mais n'allez pas aussi loin.

Revenez au centre, votre visage de face, orienté vers le plafond.

Recommencez encore une fois à faire rouler votre tête sur la droite comme pour poser votre oreille. Revenez au milieu.

Reprenez ce petit mouvement plusieurs fois, tournez votre tête au moment où vous avez envie de souffler. Revenez de face quand vous inspirez. C'est un mouvement qui se fait au rythme de votre souffle. Ne bousculez surtout pas votre respiration. Ce mouvement ne doit pas être rapide.

Votre bouche est un peu entrouverte pour laisser sortir l'air, vos mâchoires sont relâchées. Vous tournez votre tête et soufflez sur le tapis ou la moquette.

Essayez de donner un peu plus d'amplitude au mouvement de votre tête. Si cela vous semble possible, approchez d'avantage votre oreille du sol.

Continuez une douzaine d'allers-retours tranquilles. Revenez au milieu.

Allongez lentement une jambe puis l'autre en glissant vos talons au sol.

7 Observations

Prenez le temps d'essayer de percevoir les sensations de votre visage : côté droit, côté gauche. Peut-être sentez-vous des différences. Observez votre respiration. Et votre dos. Et vos jambes? Votre jambe droite n'est-elle pas plus longue que l'autre? Provisoirement.

Roulez votre tête à droite, puis à gauche.

Essayez de savoir quel est le côté qui vous semble plus léger, plus vivant et plus mobile.

© Groupe Eyrolles

8 **Action 4**
Fléchissez vos jambes.

Touchez des doigts votre oreille gauche, délicatement.

Comprendre l'anatomie de la nuque

La nuque est un pont entre la tête et le corps qu'elle sépare et en même temps réunit. C'est une zone de passage stratégique où transitent, par des nerfs, des vaisseaux et des tuyaux, des éléments vitaux comme l'air, la nourriture, le sang ou l'influx nerveux. C'est pourquoi elle est très bien protégée et très solide, et non fragile comme on le craint parfois.

Par quoi la nuque est-elle défendue ? Des os et des muscles et des ligaments, le tout incroyablement costaud. Côté os : sept vertèbres cervicales, articulées les unes avec les autres. Entre chacune d'elles, des disques dits intervertébraux amortissent les chocs éventuels et participent à la mobilité de chacune des vertèbres avec ses voisines. Autour des vertèbres, pour assurer leur mobilité, nous avons des muscles. Beaucoup : vingt-deux ! Et très variés : des longs, des courts, en longueur, en largeur, en diagonale, des profonds, des superficiels. Vingt-deux muscles situés à l'arrière et seulement trois à l'avant, au niveau du cou.

Toute cette magnifique organisation musculaire permet à la nuque de bouger dans presque tous les sens : elle peut se plier en avant, partir en arrière, tourner d'un côté ou de l'autre, s'incliner. C'est d'ailleurs ce que fait la nuque à longueur de temps, sans que l'on ait besoin d'y penser.

Mais il arrive que la nuque soit bridée dans ses élans. On a alors bien du mal à utiliser son beau potentiel de mobilité. Pourquoi ? Parce que ses muscles sont trop contractés, si contractés qu'ils empêchent la nuque de bouger. Et pas seulement elle, mais aussi les épaules et les bras dont les nerfs moteurs et sensitifs passent par la nuque. On respire alors moins bien, parce que le nerf du diaphragme, principal muscle de la respiration, prend naissance entre les vertèbres de la nuque. Parfois même, les contractures de la nuque peuvent se répercuter sur la colonne vertébrale qui se tord jusqu'à la scoliose. Et souvent, on souffre, notre nuque fait mal. Ou ce sont les épaules, les bras, parfois même les mains qui font mal. Mais le responsable c'est la nuque, les muscles de la nuque. Il arrive aussi qu'aucune douleur ne se manifeste : on ne sent rien. Plus rien ! Les muscles de la nuque sont bel et bien rigidifiés, on tourne les épaules à la place de la tête pour regarder derrière soi et on ne s'en rend pas compte. On n'est pas au courant. La nuque nous échappe. On doit absolument la récupérer ! C'est très important, pas seulement pour elle mais pour tout notre corps, donc pour nous-même.

© Groupe Eyrolles

Suivez le contour du pavillon. Pressez doucement le lobe de votre oreille entre vos doigts, quand vous avez envie de souffler, six fois. Relâchez.

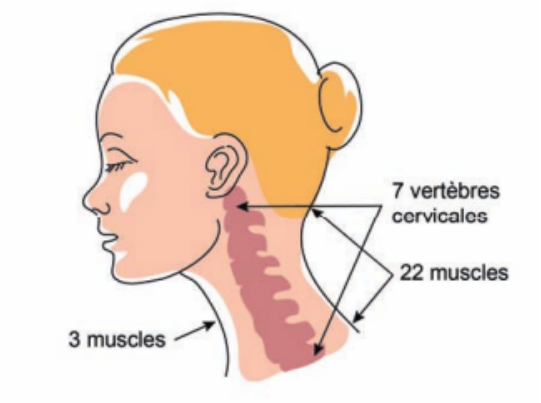
Reposez votre bras le long de votre corps.

Quand vous avez envie de souffler, faites rouler votre tête vers la gauche, comme pour poser votre oreille. Revenez de face au moment où vous inspirez. Faites-le plusieurs fois de suite sans vous presser. Vos yeux restent ouverts. Votre bouche est un peu entrouverte. Respirez tranquillement. Le mouvement devient un peu plus ample. Encore un peu plus ample.

Revenez au milieu.

9 Bilan

Récoltez les fruits du mouvement. Laissez venir les sensations dans votre nuque, votre visage, vos épaules, votre dos. Sentez l'appui de votre tête dans le sol. Il se peut que vous observiez un changement, peut-être agréable mais pas forcément. Un changement, c'est troublant. Parfois inconfortable, au début. Il faut laisser à votre corps le temps de décider s'il va ou non l'accepter, l'accueillir, l'adopter.



Allongez lentement vos jambes, l'une après l'autre, en glissant vos talons au sol.

Et reposez-vous aussi longtemps que vous le pouvez.

Conseil pour votre nuque

Évitez de dormir sur le ventre car, dans cette position, vous êtes obligé(e) de tourner votre tête pour respirer. Votre nuque reste alors tordue pendant de longues heures, elle déteste cela.

Mouvement 2 : des épaules déliées

10 à 15 minutes pour chaque côté

aucun

1 Mise en place

Vous êtes debout. Plantez vos deux pieds exactement parallèles. Si vos genoux se mettent à loucher, c'est que quelque chose ne va pas dans la position de vos hanches. Pour les remettre d'aplomb, tournez vos cuisses en dehors afin que vos pieds, vos genoux, vos cuisses soient dans leur axe, et non pas de travers. Gardez vos gros orteils vissés dans le sol. Essayez de ne pas rejeter votre buste en arrière, en compensation.

© Groupe Eyrolles

2 Action 1

Posez votre main gauche sur votre épaule droite. La paume de votre main entoure chaleureusement le rond de votre épaule. Même si vous avez les épaules carrées, elles possèdent une rondeur. Tournez autour de votre épaule, comme une caresse. Ne caressez pas du bout des doigts, mais avec toute la paume de votre main gauche, calmante. Votre bras droit, lui, est allongé et détendu. Il ne fait pas d'effort.

Faites glisser votre main gauche derrière votre épaule, dans le haut de votre dos, du côté de votre omoplate et de vos vertèbres.

Essayez de vous approcher, du bout des doigts, de votre colonne. Passez à côté des vertèbres, pas dessus. Essayez d'appuyer avec le bout d'un doigt, le médius par exemple, c'est le plus long. Là, on rencontre souvent de méchantes contractures. À cet endroit, il y a des muscles qui appartiennent à la fameuse chaîne postérieure, notamment le trapèze. Pour essayer d'aller un peu plus loin, aidez-vous de votre main droite qui pousse votre coude gauche.

Faites un petit «oui» de la tête comme une petite approbation et essayez de descendre encore un peu le long de vos vertèbres. Vous n'irez de toute manière pas très loin. Ce n'est pas ce qui est important, ce n'est pas de descendre, mais c'est de sentir ce qui se passe à côté de vos vertèbres.

Remontez votre main gauche, passez en avant, cherchez votre clavicule droite. C'est un os fin et allongé qui relie votre épaule à votre sternum, qui ressemble, lui, à un petit bouclier protégeant le cœur et les poumons.

© Groupe Eyrolles

Suivez doucement votre clavicule en plaçant les doigts sur son rebord inférieur.

Faites plusieurs passages en allant du sternum à l'épaule, donc du milieu du corps vers l'extérieur.

Glissez votre main gauche sous votre bras droit, dans le creux de votre aisselle, c'est un peu humide, chaud. Dans le fond de la cavité se loge un point important du méridien du cœur, l'un des douze méridiens de la médecine chinoise.

Tournez le pouce de votre main droite vers l'extérieur, c'est-à-dire vers la droite et serrez votre bras droit contre votre corps.

3 Observations

Que se passe-t-il sous votre bras ? Vous sentez sans doute comme une tension, des muscles ou des tendons qui se durcissent. Et en avant, vers votre poitrine, que sentez-vous ? Une contraction aussi ?

4 Action 2

Glissez doucement vos doigts de la main gauche vers cette masse musculaire qui se contracte, votre pectoral. Attrapez-le avec vos doigts et votre paume en posant le pouce gauche sur votre clavicule. Tractez délicatement le pectoral vers le haut tout en soufflant lentement, bouche ouverte. Essayez de sentir vos côtes sous les doigts. Vos côtes bougent avec votre respiration. Continuez à tracter doucement votre pectoral le temps d'une dizaine d'expirations tranquilles.

Relâchez vos efforts et votre bras.

5 Observations

Laissez venir les sensations dans votre côté droit, votre épaule, votre bras, votre main. Observez les différences avec votre côté gauche. Votre épaule droite vous semble peut-être plus basse, votre bras droit plus long ou plus léger.

6 Action 3

Faites votre côté gauche à l'identique, en reprenant les éléments ci-dessus.

7 Repos

Allongez-vous à plat dos, jambes fléchies.

8 Bilan

Les muscles de vos épaules sont moins contracturés. Vos épaules sont donc plus légères et plus mobiles. Dans la position allongée, l'arrière de vos épaules pose mieux sur le sol. Votre respiration s'en trouve améliorée, elle est plus profonde.

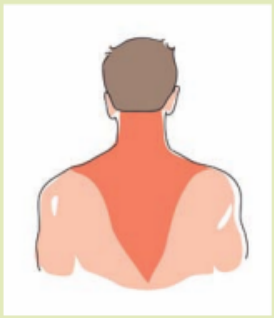
© Groupe Eyrolles

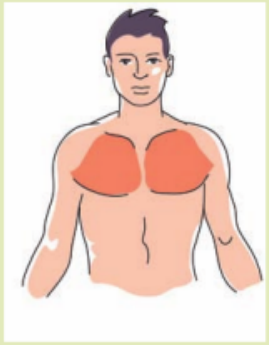
L'anatomie des épaules

Les épaules ont une lourde responsabilité. D'une part, elles portent notre précieuse tête par l'intermédiaire de la nuque et du cou, d'autre part elles sont le point d'attache des bras qu'elles font bouger grâce à cinq articulations idéalement souples et mobiles.

La star des épaules, c'est le célèbre trapèze, un grand muscle qui a la forme d'un losange, d'où son nom. Le trapèze s'attache sur la nuque, c'est la pointe haute du losange, il part en biais vers l'épaule, puis descend en pointe jusqu'au milieu du dos. Il est posé sur les épaules comme un châle chaleureusement protecteur. Mais parfois, il est si contracturé qu'il devient alors une lourde et écrasante chape de plomb.

Le grand pectoral est un autre muscle important de l'épaule, c'est lui que les culturistes aiment développer et faire saillir. Avec ce muscle, on étreint, on serre dans ses bras, mais souvent il est en tension permanente, serré sur du vide pour ainsi dire. Cette contraction du grand pectoral entraîne une réaction pour le bras et l'épaule : ils tournent alors vers l'intérieur, en rotation interne. C'est pourquoi on dit que le grand pectoral et plus généralement les pectoraux sont « rotateurs internes ». C'est un héritage de nos ancêtres les lézards dont les quatre membres sont naturellement en position de rotation interne. Quand les deux grands pectoraux se mettent à se contracter sans relâche, ce qui est souvent le cas, cela donne un effet carapace. Si chez la tortue, la carapace est une protection efficace, chez l'humain, se recroqueviller sur soi a des effets pervers : la respiration se bloque, les bras ne trouvent jamais le repos, ils sont constamment raides et décollés du buste au lieu d'être souplement dépliés le long de notre corps.





D'une manière générale, tous les muscles des épaules ont une fâcheuse tendance à se raidir et à se raccourcir sous l'effet du stress et du poids des responsabilités, du passé ou du quotidien, des critiques et parfois de celles que l'on se fait à soi-même. Les exercices qu'on propose partout pour « galber », « sculpter », « tonifier » les bras et les épaules, notamment au moyen d'haltères, ne font qu'aggraver la situation. Les muscles déjà trop raides et trop courts le deviennent davantage. Les épaules remontent dans les oreilles, ce qui au passage coince la nuque, et y restent accrochées, entraînant avec elles les clavicules. Au repos, ces dernières sont en effet censées être horizontales.

© Groupe Eyrolles

Mouvement 3 : des bras toniques et légers

15 minutes

aucun

1 Mise en place

Allongé(e), à plat dos, jambes fléchies, pieds bien posés à la largeur de vos hanches. Vos bras sont dépliés le long de votre corps. Vos paumes sont tournées vers le plafond. Vos mains sont au repos, c'est-à-dire que vos doigts sont un peu repliés. Vos coudes sont posés.

2 Action 1

Montez votre épaule droite vers le plafond, comme si elle voulait lui dire bonjour. Un petit mouvement léger que vous relâchez aussitôt. Recommencez une douzaine de fois. Vos coudes restent posés. C'est un simple petit mouvement de votre épaule, mais parfois un simple petit mouvement n'est pas si «simple».

Vous voulez maintenant faire l'inverse, votre épaule cherche à s'éloigner du plafond et à s'appuyer dans le sol. Cela ne concerne pas votre coude qui reste à sa place, tout comme le dos de votre main. Relâchez. Recommencez, plusieurs fois. Votre épaule recule puis revient.

Votre épaule se soulève pour regarder le plafond, puis se presse dans le sol. Votre épaule fait des va-et-vient du sol au plafond. Elle ne se dépêche pas. Pouvez-vous trouver un accord entre votre souffle et

votre épaule ? Vous pourriez souffler quand vous pressez votre épaule dans le sol et inspirer quand vous la soulevez. Ou l'inverse, si vous préférez.

Continuez un moment, le temps d'une quinzaine de respirations.

Ensuite, vous relâchez votre effort.

3 Observations

Votre épaule droite, votre bras droit, vos côtes à droite, que vous disent-ils ? Et votre respiration ? Peut-être avez-vous l'impression de respirer davantage à droite.

© Groupe Eyrolles

4 Action 2

Reprenez ce même petit jeu d'épaule avec votre côté gauche qui se soulève et se pose.

Ensuite, demandez à vos deux épaules de jouer ensemble, comme une partie de ping-pong. Votre épaule droite monte au plafond et aussitôt votre épaule gauche répond en se pressant sur le sol.

Puis c'est l'inverse, votre épaule gauche monte au plafond et votre épaule droite s'enfonce dans la moquette.

Continuez ainsi, sans oublier, et c'est très important, de respirer tranquillement, calmement, en soufflant par votre bouche ouverte.

5 Repos

Relâchez tous vos efforts et reposez-vous.

6 Bilan

Vous avez fait travailler vos épaules, mais vos bras en ont bien profité. Vous les sentez peut-être plus souples et plus légers.

Il se peut cependant, si vous faites ce mouvement pour la première ou la deuxième fois, que vous vous sentiez inconfortable, un peu gêné(e), parce que ce n'est pas comme avant, parce que vos repères ne sont plus les mêmes. Prenez votre temps. Laissez votre corps aller à son rythme.

Des bras toniques

Il ne faut pas espérer tonifier ses bras en les crispant davantage. Ce dont ils ont besoin, comme d'ailleurs tous nos muscles, c'est d'être assez souples pour pouvoir se contracter à la demande, c'est-à-dire quand on a besoin d'eux. Le lien entre les épaules et les bras est à mi-chemin entre l'entraide et la soumission. Les épaules raidies ne pouvant bouger librement, les bras prennent le relais pour les gestes de la vie quotidienne. Un test tout simple : demandez à quelqu'un de faire rouler ses épaules comme les roues d'un train. La plupart du temps, vous verrez ses bras remuer dans une tentative touchante de voler au secours des épaules empêchées. Cela s'appelle une compensation, c'est humain, utile sur le moment, mais il y a un prix à payer. À moyen terme, les épaules de moins en moins sollicitées se paralysent, les articulations se nécrosent, c'est l'arthrose. Ou bien elles s'enflamment, c'est l'arthrite, notamment la fameuse péri-arthrite-scapulo-humérale, nom affolant qui, décomposé, fait déjà moins peur : une inflammation dans la zone de l'omoplate et de l'humérus. En conséquence, les bras sur-sollicités s'épuisent, passent le flambeau aux avant-bras bientôt eux aussi surchargés. Il ne reste plus que les mains, qui à leur tour n'en peuvent plus. Réaction en chaîne qui nous enchaîne. Épaules, bras, avant-bras, mains se retrouvent à faire ce pour quoi ils ne sont pas faits. Tout ça à notre insu, jusqu'à ce que la douleur déclenche le signal d'alarme. Puisque maintenant vous le savez, prenez vos épaules en main !

© Groupe Eyrolles

Mouvement 4 : un dos en paix

10 à 15 minutes

une balle en mousse assez molle de la taille d'un pamplemousse

1 Mise en place

Vous êtes debout, de préférence pieds nus. Vos deux pieds sont parallèles, légèrement séparés.

2 Action 1

Placez une main sur votre pubis, l'os qui est juste au-dessus de votre sexe. En réalité, ce n'est pas un os, mais la réunion de vos deux os iliaques, les os de votre bassin, celui de droite et celui de gauche. Juste au-dessus de votre pubis se trouve votre ventre. Contractez-le. Oui, serrez votre ventre et servez-vous de cette contraction comme d'un petit moteur pour diriger votre pubis vers le haut. Comme si votre pubis voulait regarder le plafond ou comme si vous vouliez mieux le voir.
Faites cet effort lorsque vous soufflez, relâchez quand vous inspirez.

Attention, vos genoux ne sont pas supposés se plier. Tout se passe dans le milieu de votre corps. Votre pubis, votre bassin, vos hanches basculent vers le haut. Votre main, toujours posée sur votre pubis suit le mouvement. Vous sentez votre ventre qui se contracte et se creuse.

Faites ce mouvement une douzaine de fois au rythme de votre respiration. Attention à ce que vos pieds restent bien plantés dans le sol et dans leur axe, c'est-à-dire parallèles.

3 Observations

Que se passe-t-il derrière, dans le bas de votre dos quand vous dirigez votre pubis vers le plafond? Mettez votre autre main en bas de votre dos et sentez comment cette zone réagit.

© Groupe Eyrolles

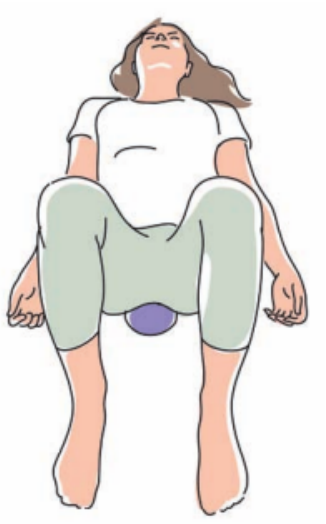
Le bas de votre dos se décreuse. Il se décambre. Vos muscles lombaires tentent de s'allonger. Peut-être est-ce un peu douloureux? Quand des muscles tassés et contractés tentent de s'étirer, cela peut faire un peu mal. Mais cela vaut la peine d'essayer. Quand le bas du dos est contracté, c'est comme si l'on avait un verrou au milieu du corps qui bloque et ferme le passage entre le haut et le bas du corps.

Relâchez votre effort. Et observez encore si à présent, sans rien faire, cela change quelque chose dans le bas de votre dos.

4 Mise en place

Installez-vous à plat dos, jambes fléchies. Votre balle de mousse est à portée de main.

Vos pieds sont à plat sur le sol, un peu écartés l'un de l'autre, à la largeur de vos hanches. Vos bras sont mollement posés de chaque côté de votre corps, paumes de mains tournées vers le plafond.



Placez votre balle de mousse tout en bas de votre colonne vertébrale, entre votre sacrum et votre coccyx, comme une sorte de cale-fesses.

5 Action 2

Ne faites rien! Attendez que le bas de votre dos accepte la balle.

Permettez-lui de descendre lentement, de se poser, de s'approcher du sol un peu au-dessus de votre balle.

Imaginez que votre nombril s'enfonce, comme si un poids invisible et doux lui permettait de descendre jusqu'au sol.

Votre pubis se dirige sans doute légèrement vers le plafond, laissez-le faire.

Imaginez que votre dos prend peu à peu la forme d'un hamac.

Votre taille pourrait-elle se poser davantage sur le sol?

Prenez votre temps. C'est un mouvement léger, subtil. Il se peut que vous ressentiez tout au plus des petites variations dans votre corps, des possibilités offertes de relâchement dans votre dos, à droite ou à gauche, juste au-dessus de votre balle ou un peu plus haut.

© Groupe Eyrolles

Laissez faire seulement. Attendez, c'est tout, respirez tranquillement, laissez votre ventre et vos côtes bouger au rythme de votre respiration.

6 Observations

À mesure que le bas de votre dos s'allonge, vous sentez peut-être votre nuque se creuser et se raccourcir par un jeu de compensation, comme si vos muscles consentaient d'un côté pour refuser de l'autre.

Si c'est le cas, essayez de garder aussi votre nuque calme et allongée et, si vous le pouvez, vos épaules près du sol.

7 Repos

Puis, retirez votre balle. Posez doucement vos mains au sol, ou si vous préférez sur votre ventre.

8 Bilan

Savourez le confort, la sécurité de votre sacrum posé au sol. Le bas de votre dos peut s'étaler. Les contractures musculaires de la zone lombaire commencent à lâcher.

Allongez une jambe, ensuite l'autre.

Pourquoi a-t-on mal au dos ?

On dit souvent que si l'on a mal au dos, c'est parce qu'il n'est pas assez musclé. Quelle erreur ! Oui, nous souffrons du dos, mais pas de faiblesse. Bien au contraire ! Nous souffrons du dos parce que nos muscles y sont trop forts et se contractent pour un oui ou pour un non. Au moindre geste, à chaque mouvement, les muscles de notre dos entrent en action. Ils sont dominants.
Un exemple ? Dès que nous écartons les cuisses de plus de 45° par rapport à l'axe du corps, les muscles du bas de notre dos se contractent et se raccourcissent, ce qui fait un creux au niveau de la zone lombaire. Un autre exemple ? Si on écarte les bras du corps de plus de 90°, c'est l'angle droit, aussitôt les muscles du milieu du dos se contractent. Plus on lève les bras, plus le dos se creuse et se raccourcit. C'est la nature des muscles de notre dos qui le veut.
Le problème, c'est qu'à force de se contracter, ils n'arrivent plus à relâcher leur excès de tension. La contraction devenue quasiment permanente se transforme en contracture. Le dos se retrouve bloqué. C'est le lumbago. Et ça fait mal. Que faire ? Offrir à notre dos des occasions de se reposer à travers certains mouvements précis. Ayant découvert le plaisir du repos, notre dos retrouvera plus facilement le chemin de la détente et de la liberté.

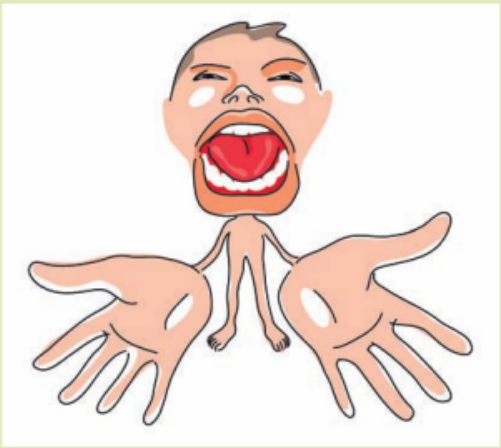
© Groupe Eyrolles

L'anatomie du dos

Le dos est fait principalement d'os et de muscles. Pour bouger, les os ont besoin des muscles et ce sont les muscles qui donnent sa forme à notre dos (plus ou moins creusé, bosselé, incliné) et plus généralement à notre corps. Quels sont les os du dos ? Deux os plats, nommés omoplates, qui assurent les mouvements du bras et de l'épaule. Les douze paires de côtes de la cage thoracique. La colonne vertébrale, faite d'une série de petites masses osseuses et vivantes appelées vertèbres : trente-trois au total. Sept de ces vertèbres font partie de la nuque, on les nomme cervicales. Douze, appelées dorsales, sont situées en haut du dos. Plus bas s'alignent les cinq vertèbres lombaires. Encore plus bas, on compte cinq vertèbres dites sacrées. Soudées ensemble, elles forment le sacrum, masse osseuse triangulaire, bombée à l'extérieur et creuse à l'intérieur.
Pour terminer, plus bas encore, dans la raie des fesses, les quatre petites vertèbres coccygiennes forment le coccyx. Toutes ces vertèbres sont articulées les unes avec les autres, ce qui devrait assurer une grande mobilité du dos, à condition bien sûr que les muscles soient suffisamment souples pour le permettre, ce qui hélas n'est pas toujours le cas. Les muscles de notre dos sont en effet incroyablement puissants et prompts à se rétracter, contracter, raccourcir.

Une place pour le dos dans le cerveau

Nous avons dans notre cortex, c'est-à-dire dans l'écorce de notre cerveau, des zones dont les physiologistes ont tracé la cartographie. Dans notre lobe pariétal se trouvent représentées toutes les parties de notre corps que nous pouvons consciemment percevoir. Or il se trouve que le buste, et donc le dos, sont quasiment absents de la carte, la perception que nous en avons est réduite à la portion congrue, sans rapport avec la place qu'ils occupent réellement dans notre corps. Les parties du corps les mieux perçues sont la langue, les lèvres, les yeux et les mains avec une grande place pour le pouce. Heureusement, cette carte peut être modifiée, les zones ignorées peuvent se dessiner, permettant ainsi une image corporelle plus juste et plus complète.



© Groupe Eyrolles

Mouvement 5 : des jambes légères et des fesses musclées

environ 10 minutes pour chaque côté

une balle de tennis molle ou une balle de mousse un peu ferme de la taille d'une orange

Si vous avez un peu de temps devant vous, faites ce mouvement en complément du précédent (Mouvement 4 : un dos en paix).

1 Mise en place

Installez-vous à plat dos, jambes fléchies. Votre balle est à portée de main.

Vos pieds sont à plat sur le sol, un peu écartés l'un de l'autre, à la largeur de vos hanches. Vos bras sont mollement posés de chaque côté de votre corps, paumes de mains tournées vers le plafond.

2 Action 1

Prenez votre balle dans votre main droite. Votre coude est posé sur le sol, tout comme votre bras et votre épaule. Serrez la balle dans le creux de votre paume. Pressez-la. Puis relâchez votre pression. Continuez une douzaine de fois en alternant pression et relâchement. Accompagnez ce mouvement avec votre respiration. Quand vous avez envie de souffler, pressez la balle. Relâchez au moment où vous inspirez.

3 Observations

Observez ce qui se passe dans votre bras, votre épaule, peut-être aussi dans votre nuque et dans votre dos quand vous faites cet effort. Des muscles se serrent et se contractent et pas seulement dans votre main.

Ensuite relâchez, reposez votre balle pas trop loin. Que vous disent votre main, votre bras, votre épaule droite et votre dos à droite? Ne se posent-ils pas davantage?

4 Action 2

Portez maintenant votre attention sur vos fesses.

Concentrez-vous sur votre fesse droite. Essayez de la serrer. Pas toujours facile de serrer une fesse et pas l'autre, c'est inhabituel et plus difficile qu'on ne l'imagine avant d'avoir essayé. Peut-être avez-vous de la peine à trouver la commande?

5 Observations

Observez si votre fesse droite se contracte seule ou bien si elle entraîne avec elle ses voisins : cuisse, ventre, peut-être mollet? Ou bien c'est votre

© Groupe Eyrolles

talon qui réagit? Bien souvent, nos fesses sont si contractées qu'il est bien difficile de les contracter davantage. C'est le lot de nombreux muscles, si serrés que la force n'est plus disponible. Alors pour répondre malgré tout à la demande qui est de serrer notre fesse, on serre autre chose. On bouge en bloc. Comme c'est fatigant!

6 Action 3

Relâchez votre fesse, puis recommencez à la serrer puis à la relâcher presque aussitôt. Faites ce petit mouvement, bref comme un «clin de fesse», une douzaine de fois.

Relâchez votre fesse.

Placez votre balle sous votre fesse droite, plutôt en bas et à l'extérieur, mais vous devez pouvoir la sentir.

Serrez à nouveau votre fesse. Relâchez.

Soulevez votre pied droit et amenez votre cuisse vers votre poitrine. Posez votre main droite sur votre genou droit. Votre pied pend sans effort au bout de votre jambe.

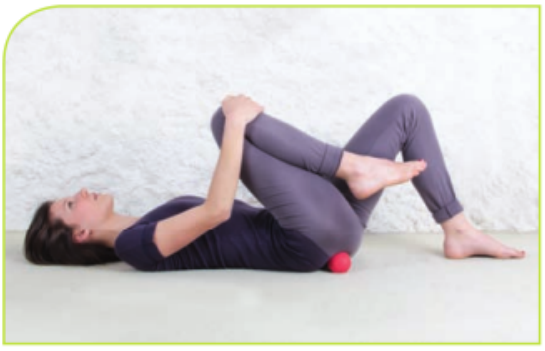
Faites un petit cercle avec votre genou dans un sens, puis dans l'autre. Attention, ce n'est pas votre main qui fait tourner votre genou. C'est un mouvement de votre cuisse qui part de votre hanche. Celle-ci dessine d'ailleurs un autre cercle, plus petit, sur votre balle.

Donnez progressivement un peu plus d'amplitude à votre mouvement.

Attention, votre hanche droite ne doit pas se décoller du sol, ni votre hanche gauche.

Ramenez votre genou au centre.

Portez votre plante de pied vers le plafond, comme si elle voulait regarder le plafond. Ne cherchez pas à déplier votre jambe.



© Groupe Eyrolles

Votre talon doit être à l'aplomb de votre hanche, c'est-à-dire pas plus en avant que votre fesse.

Ouvrez votre bouche, laissez sortir l'air par votre bouche ouverte. Votre respiration doit être la plus tranquille possible.

Quand vous avez envie de souffler, poussez votre talon vers le plafond.

Continuez une douzaine de fois.

7 Observations

Comment réagit votre jambe? Où est-ce que ça tire? Sans doute à l'arrière de votre jambe, derrière votre genou, votre mollet, à l'arrière de votre cuisse, là où les muscles sont trop courts et ont du mal à s'allonger. Et comment réagit le devant de votre cuisse? Probablement le devant de votre cuisse se contracte-t-il. L'arrière tente de s'étirer et le devant peut aussitôt se contracter. Enfin! Tant mieux!

8 Repos

Relâchez vos efforts. Ramenez doucement votre cuisse vers votre poitrine. Posez votre pied au sol. Retirez votre balle. Gardez vos deux jambes fléchies.

9 Observations

Comparez vos deux côtés, le côté droit qui vient de travailler et le côté gauche.

Essayez de savoir comment est votre fesse droite par rapport à la gauche. Comment elle se pose sur le sol? Serrez brièvement votre fesse droite, puis votre fesse gauche. Votre fesse droite ne vous semble-t-elle pas maintenant plus capable de se contracter?

Et comment se pose votre pied droit? Et comment se pose le côté droit de votre dos? Votre épaule droite par rapport à la gauche? Et le côté droit de votre visage? N'est-il pas plus détendu, plus ouvert? Et votre bras droit ne se pose-t-il pas davantage?

Allongez doucement votre jambe droite en faisant traîner votre talon.

Continuez d'observer. Comment est votre jambe droite par rapport à la gauche? Peut-être plus longue? Mieux posée? Plus dans son axe?

Décollez de quelques centimètres votre jambe droite du sol. Reposez-la aussitôt. Essayez maintenant de soulever votre jambe gauche. N'est-elle pas plus lourde?

Tournez-vous sur le côté pour vous asseoir.

© Groupe Eyrolles

Observez encore, comparez vos deux côtés, comment vos deux fesses sont-elles posées sur le sol ?

Mettez-vous debout. Comparez l'appui de vos deux pieds sur le sol. Le pied droit n'est-il pas plus largement posé, plus en contact avec le sol ?

10 Mise en place

Vous allez maintenant travailler votre côté gauche. Votre balle de mousse est à portée de main.

Allongez-vous à plat dos, jambes fléchies, bras le long du corps.

11 Action 4

Posez la paume de votre main gauche sur la balle et pressez-la, écrasez-la. Puis relâchez. Faites ce mouvement une douzaine de fois quand vous soufflez.

Relâchez.

Placez la balle sous votre fesse gauche, plutôt en bas et à l'extérieur.

Amenez votre cuisse gauche vers votre poitrine. Dessinez un petit cercle avec votre genou gauche, progressivement agrandissez votre cercle, sans bouger vos fesses, vos hanches ou votre dos. Essayez de garder votre tête au milieu, entre vos deux épaules.

Diminuez votre cercle, il devient tout petit. Puis vous changez de sens. Et vous agrandissez progressivement le cercle.

Ramenez votre genou au centre.

La jambe idéale n'est pas celle que l'on croit

Au regard de l'évolution, les jambes sont une acquisition récente. Nous n'en avions pas à nos débuts pour nous propulser, lorsque nous étions poissons évoluant dans les mers, ni même lorsque nous sommes devenus serpents rampant sur la terre. Puis quatre membres nous sont poussés, et nous voilà courant sur quatre pattes. Enfin, libérant nos mains, nous nous sommes dressés sur deux jambes. C'est notre fierté, notre ultime conquête.
La mode d'aujourd'hui les veut les plus longues, les plus minces possibles. La mode se fiche de la santé et de la vraie beauté. La mode oublie que les jambes sont faites pour nous porter, marcher, courir. Les jambes capables de le faire sont naturellement belles. Il faut pour cela que lorsque nous sommes debout, pieds joints, elles se touchent en quatre points magiques, soit de bas en haut : les os des chevilles (malléoles), le tiers supérieur des mollets, les genoux, le haut des cuisses.
Et si ce n'est pas le cas, ne pas se dire : « c'est comme ça tant pis ! » Il faut s'interroger sur ce qui ne va pas, comprendre ce qui déforme nos jambes.
Souvent ce sont des hanches bloquées qui tordent les cuisses, les genoux, les pieds. Et les hanches se bloquent à cause de l'excès de contracture de la chaîne musculaire postérieure. Déverrouiller les hanches redonne aux jambes leur forme naturellement saine et belle.

© Groupe Eyrolles

Dépliez un peu votre jambe, présentez votre plante de pied au plafond.

Essayez qu'elle soit le plus parallèle possible au plafond et faites bouger votre pied comme un essuie-glace, d'un côté, puis de l'autre. Attention à la position de votre jambe, votre talon ne doit pas être plus en avant que votre fesse. N'hésitez pas à plier davantage votre jambe. Votre genou, votre cuisse ne sont pas censés bouger.

N'oubliez pas de respirer ! Continuez une douzaine d'allers-retours avec votre pied.

Puis relâchez, ramenez lentement votre cuisse vers votre poitrine.

Posez votre pied par terre.

Gardez vos deux jambes fléchies un moment, puis allongez-les en faisant glisser vos talons au sol.

12 Bilan

Ce mouvement allonge l'arrière des jambes, muscle le devant des cuisses et tonifie les fesses.

Il a aussi une action sur le dos qu'il détend et sur le visage. C'est un mouvement très complet.

Mouvement 6 : une respiration ample et libre

15 à 20 minutes

aucun

1 Mise en place

Installez-vous à plat dos, jambes fléchies. Vos pieds sont à plat sur le sol, un peu écartés l'un de l'autre, à la largeur de vos hanches.

Vos bras sont mollement posés de chaque côté de votre corps, paumes de mains tournées vers le plafond.

Votre tête est dans son axe, c'est-à-dire au milieu de vos deux épaules.

Vos lèvres sont posées l'une sur l'autre, en contact, juste posées, sans tension. Vos dents ne sont pas serrées.

© Groupe Eyrolles

2 Action 1

Promenez doucement votre langue à l'intérieur de votre joue droite. Parcourez toute la surface, comme si votre langue était un pinceau à poil souple. Vous sentez peut-être des différences de relief, parfois on a des petites cicatrices, souvenir de légères morsures.

Placez votre langue au milieu de votre joue et pointez-la, raidissez-la. De l'extérieur, on peut imaginer qu'un gros berlingot bien dur déforme votre joue. Maintenez cet effort de votre langue pendant cinq respirations. L'air rentre par vos narines. Il peut sortir par votre bouche légèrement entrouverte.

Sans relâcher votre langue qui reste aussi dure que possible, faites-la tourner contre votre joue. Comme un crayon, elle dessine un cercle, plusieurs ronds successifs. Changez de sens, sans relâcher l'effort.

Reposez votre langue.

3 Observations

Comparez vos deux joues, les deux moitiés de votre visage. Les deux côtés de votre nuque sont peut-être différents ainsi que vos deux épaules.

Allongez vos deux jambes, comparez-les. Votre jambe droite vous semble peut-être plus longue, mieux posée.

4 Action 2

Fléchissez vos deux jambes, posez vos pieds à plat, parallèles, un peu séparés l'un de l'autre.

Parcourez avec votre langue souple l'intérieur de votre joue gauche. Puis, pointez votre langue au milieu de votre joue, repoussez fermement votre joue et maintenez cet effort pendant une dizaine de respirations.

Relâchez votre langue.

5 Action 3

Allongez vos deux jambes. Séparez un peu vos deux pieds. Plantez vos talons dans le sol, appuyez-les fermement dans le sol. Fléchissez un peu vos deux genoux, pas beaucoup, à peine quelques centimètres. Cela aide votre taille à se poser. Quand vous avez envie de souffler, appuyez votre tête dans le sol, pressez vos talons, dirigez vos orteils vers le plafond, creusez votre ventre et dirigez votre pubis vers votre nombril. Quand vous inspirez, relâchez l'appui de votre tête, allongez vos jambes en gardant vos orteils dirigés vers le plafond. Continuez pendant douze respirations ce mouvement qui va de votre tête à vos pieds.

6 Repos

Reposez-vous. Laissez venir les sensations dans tout votre corps. Observez l'ampleur de votre respiration.

© Groupe Eyrolles

7 Bilan

Ce mouvement que vous venez de faire avec votre langue a des répercussions sur tout le corps. Le visage bien sûr, mais aussi l'appui de la tête, les épaules, le dos, les jambes. On le sent parfois jusqu'aux pieds. Le dos est mieux posé. La respiration gagne en amplitude et en confort. La bouche plus libre, moins serrée autorise le passage de l'air.

Nous respirons souvent à l'économie

Nous sommes comme le propriétaire d'un appartement de six pièces qui n'habiterait que dans sa cuisine ! Pour bien respirer, il faut d'abord apprendre à souffler. Comment ? D'une part en libérant ce qui entrave la course du diaphragme (voir l'encadré ci-après : L'Anatomie du diaphragme), d'autre part en laissant sortir l'air sans rétracter les zones de passage comme la gorge et la bouche. Une fois que l'on aura réussi à souffler complètement, l'air entrera doucement dans les poumons, sans forcer, en douceur.
Avec une bonne respiration, on vit mieux, on dort mieux, on est plus calme.

L'anatomie du diaphragme

Le diaphragme est le muscle principal de la respiration. C'est un muscle plat en forme de coupole, un peu comme un parachute en vol ou un parapluie ouvert, situé horizontalement entre le thorax et l'abdomen. Devant et sur les côtés, il s'attache sur le pourtour de la face interne des côtes. Derrière, dans le dos, il s'attache sur les deuxième, troisième et souvent quatrième vertèbres lombaires. À chaque respiration, le diaphragme bouge : il descend sur l'inspiration quand les poumons se gonflent d'air et remonte sur l'expiration quand les poumons se vident. Comme il se trouve placé juste au-dessus du foie à droite, de la rate à gauche et des viscères, son mouvement régulier constitue un véritable massage indispensable à ces organes.

Parfois, souvent même, le mouvement naturel du diaphragme est entravé par les contractures musculaires qui cabossent, enfoncent, déforment notre cage thoracique. Rien ne sert d'essayer à tout prix d'inspirer ou de souffler en force. Ce qu'il faut avant tout, c'est redonner aux muscles de notre thorax leur longueur. Le diaphragme libéré, la respiration retrouve toute son amplitude. Tous les mouvements proposés dans ce livre aident la musculature postérieure à relâcher son excès de tension et donc favorisent la respiration.

© Groupe Eyrolles

MON ANTIGYM

à moi, pour tous les jours de la semaine

5

© Groupe Eyrolles

Les mouvements décrits ici sont à picorer en fonction de vos besoins et envies. Ils sont rapides, légers, faciles et amusants. Certains sont à faire tranquillement chez vous seul(e), en couple ou avec les enfants. D'autres sont conçus pour vous aider dans votre travail. Discrets, quasi invisibles, vous pourrez facilement les faire au bureau, assis(e) sur votre chaise, en tenue de « ville » sans que personne ne se doute de rien ! D'autres mouvements sont à glisser dans votre sac de sport pour vous préparer (ou vous remettre !) d'un exploit sportif. D'autres enfin sont à emporter en voyage comme une trousse de secours en cas de stress, ras-le-bol ou bobos en tout genre.

Mon Antigym à moi :

- À la maison.
- Au bureau.
- À glisser dans mon sac de sport.
- À emporter en voyage.

Mon matériel

– Un tapis ou un bout de moquette.
– Une chaise ou un tabouret (facultatif).
– Une balle de liège d'environ 3 centimètres de diamètre (une balle de baby-foot fera l'affaire).
– Une balle de mousse de la taille d'un pamplemousse, en vente dans les magasins de sport et sur le site de l'Antigymnastique.
– Une balle en mousse de la taille d'une orange en vente dans les magasins de sport et sur le site de l'Antigymnastique (une balle de tennis molle ou une balle de jonglage feront aussi l'affaire).

Petite préparation

Débarrassez-vous de tout ce qui peut entraver vos mouvements ou gêner votre respiration, votre cou, vos orteils. Enlevez ceinture, cravate, soutien-gorge (c'est selon), chaussures, chaussettes, montre, bijoux, lunettes…

À LA MAISON

Tranquille à la maison, je m'accorde du temps « rien que pour moi ». Je me retrouve, me découvre et prends soin de moi. Si je suis en couple, je nous ménage des moments de tendresse et d'intimité, préludes sensuels à l'amour. Si j'ai des enfants, je leur propose des mouvements amusants pour développer leur concentration et la perception de leur propre corps.

Rien que pour moi

Me réveiller de bonne humeur, m'offrir un lifting naturel, améliorer ma circulation veineuse, prévenir les risques d'incontinence, soulager la migraine, les troubles de la ménopause, lutter contre l'insomnie… Oui, c'est à ma portée, seul(e) et sans médicament en faisant quelques mouvements très simples.

© Groupe Eyrolles

Je me réveille de bonne humeur... en salivant

Cette série de petits mouvements à faire au réveil remet en route tous les muscles de votre corps. Le moyen idéal de bien commencer la jour née.

environ 5 minutes

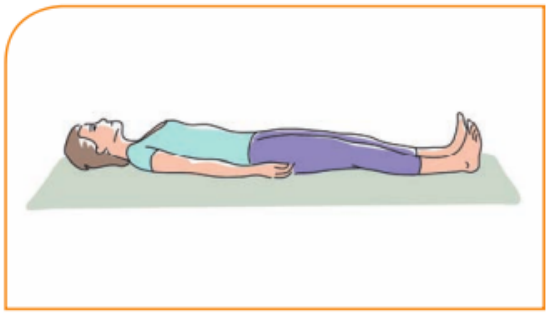
aucun

1 Mise en place

Je suis allongé(e) dans mon lit. S'il fait beau et que je suis à la campagne, j'ouvre la fenêtre.

2 Action

Je m'allonge sur le dos, les jambes dépliées, sans oreiller sous la tête. Je tourne les paumes de mes mains vers le plafond. Je regarde un point là-haut. Je laisse mes jambes et mes pieds tranquilles un moment et j'observe « ce qui pose » et comment. J'essaie d'être très lourd(e), comme si je voulais m'enfoncer dans le matelas. Ensuite, j'essaie d'être très léger (légère), comme si j'étais un corps de plumes.



Puis j'essaie d'être plus long(ue). Alors je rapproche mes jambes et mes pieds, je fais en sorte que mes orteils regardent le plafond. Je pousse mes talons, comme s'ils voulaient aller toucher le mur en face. J'essaie de ne pas creuser mon dos qui reste étalé sur le lit. J'ouvre ma bouche et je souffle l'air vers le plafond sans faire de bruit. Je sens mes côtes descendre.

Après, je plie mes deux jambes avant de me tourner sur le côté pour me lever. Et là, pas de chaussons, je pose mes pieds sur le sol. J'apprécie la chaleur ou la fraîcheur, là sous mes pieds. J'observe sans les regarder comment ils se posent. Je recroqueville mes orteils puis je les déplie et les allonge et les étale. J'essaie alors vraiment que l'avant de mes pieds soit bien large. Je refais ce petit jeu d'orteils plusieurs fois. Je pense à mes épaules et je les relâche si j'ai l'impression qu'elles montent vers mes oreilles. Si vraiment elles me semblent trop hautes, je laisse mes orteils tranquilles et je m'occupe de mes épaules. Je les fais monter vers les oreilles puis redescendre une dizaine de fois, en gardant la bouche entrouverte. Ensuite, je les relâche.

Puis, je ferme mes paupières très fort, puis je les ouvre bien grandes une douzaine de fois. Je promène ma langue contre mes dents du haut, puis du bas. Une fois dans un sens, une fois dans l'autre. Je la promène ensuite à l'intérieur de mes joues ce qui me fait saliver. Il est temps de prendre mon petit déjeuner !

© Groupe Eyrolles

Je m'offre un lifting naturel... en jouant avec mes doigts

Ce petit mouvement que vous ferez avec votre main fait effet à distance : il détend les traits du visage. Facile et amusant, il ne faut pas s'en priver .

6 à 7 minutes

la balle de mousse de la taille d'une orange

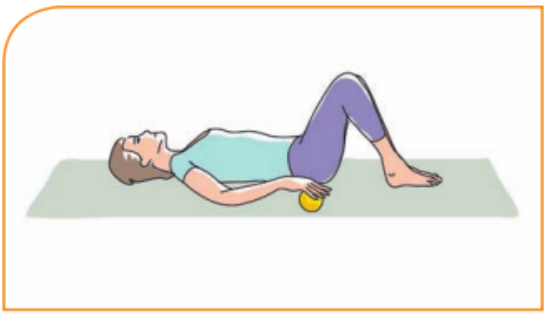
1 Mise en place

Je suis allongé(e) à plat dos, jambes fléchies, une balle à portée de main. Mes bras sont posés le long de mon corps.

2 Action

Je prends la balle dans le creux de ma main droite dont la paume est tournée vers le plafond. Je creuse ma paume et je fais un nid douillet pour ma balle. J'apprécie son contact et son poids. Je presse doucement la balle avec la paume de ma main et mes doigts, puis je relâche. Je fais cette pression légère au rythme de ma respiration une dizaine de fois. J'inspire par les narines, je souffle par ma bouche entrouverte.

Sans lâcher la balle, je retourne ma paume contre le sol. Ma paume est posée sur la balle et mes doigts l'entourent délicatement. D'un mouvement souple de tous mes doigts qui se replient puis s'allongent, je pousse légèrement ma balle vers le bas en direction de mes pieds jusqu'à ce que seule la pulpe de certains doigts la retienne, sans doute la pulpe de mon index, de mon majeur et de mon annulaire, puis je reprends ma balle du bout des doigts et je



la fais remonter jusqu'à ce qu'elle retrouve le creux de ma main et son nid douillet. Mes doigts la promènent à nouveau vers le bas puis la ramènent délicatement, plusieurs fois. Je peux accompagner son voyage avec ma respiration. Je souffle lorsque ma balle s'éloigne, je prends de l'air par mes narines lorsque la balle se rapproche du creux de ma main et vient s'y lover.

Je remonte ma balle dans le creux de ma main puis je pose ma main à côté de ma balle, paume contre le sol et j'observe.

Il se passe des choses au niveau de ma main mais aussi le long de mon bras, jusqu'à mon épaule. Je m'intéresse au côté droit de mon visage, ma joue, le coin de ma bouche, le coin de mon œil. Une sensation de légèreté s'installe dans mon côté droit.

Je fais la même chose à gauche.

© Groupe Eyrolles

J'améliore ma circulation veineuse... en me dépliant

Quand un tuyau d'arrosage est plié ou tordu, le débit de l'eau diminue. Il en va de même avec la circulation du sang : les tensions et torsions musculaires compriment les veines et altèrent la bonne circulation veineuse. Allonger les muscles et replacer les jambes dans leur axe préviennent les troubles veineux.

6 à 8 minutes

aucun

1 Mise en place

Je suis debout, les pieds nus plantés dans le sol. Mes bras sont le long de mon corps. Je regarde devant moi.

2 Action

Je colle mon bras droit à mon corps. Ma main est dans l'axe de mon bras. Je rassemble mes quatre doigts et je sépare mon pouce. L'intérieur de mon poignet, ma paume, mes doigts sont en contact avec le haut de ma cuisse.

Je relève la main à l'horizontale, mes doigts sont dirigés vers l'extérieur, ma paume est face au sol. Mon poignet et mon bras, eux, ne se décollent pas de mon corps. Je garde mes quatre doigts réunis. J'essaie de descendre mon épaule. J'ouvre ma bouche et je respire tranquillement en laissant l'air sortir par ma bouche ouverte. Je garde la position pendant sept respirations calmes.

Je relâche. J'observe comment se placent mon épaule droite et mon bras droit, peut-être sont-ils plus bas.

Je serre mon ventre et je remonte mon pubis vers mon nombril si bien que je me décambre. Je maintiens cet effort sans bloquer mon souffle. Pour m'aider à respirer, j'ouvre un peu la bouche et je laisse doucement l'air sortir sur l'expiration. J'inspire par les narines.

Je plante mes talons dans le sol. Je tourne mes genoux vers l'extérieur, sans bouger mes pieds.

Je relève mon avant-pied droit vers le plafond. Mes talons restent absolument posés. Je ne me cambre pas. Je repose mon avant-pied.

Je reprends ce mouvement de mon avant-pied quand je souffle. Je repose l'avant de mon pied quand j'inspire. Je continue une douzaine de fois.

Je relâche. Je compare l'appui de mon pied droit avec celui de mon pied gauche. Mon pied droit est peut-être mieux posé.

© Groupe Eyrolles

Je compare les sensations dans ma jambe droite et ma jambe gauche. Ma jambe droite est peut-être plus légère.

Je fais maintenant mon côté gauche.

Je colle mon bras gauche à mon corps. Je tourne mes genoux vers l'extérieur. Je serre mon ventre et remonte mon pubis vers mon nombril. Je relève ma main gauche, sans décoller mon poignet. Je relève aussi mon avant-pied gauche. J'évite à tout prix de me cambrer. Je maintiens l'effort quand je souffle et je relâche quand j'inspire.

Je continue pendant douze respirations calmes.

Je relâche. Je me repose assis(e) ou à plat dos.

Je préviens les risques d'incontinence... en tonifiant mon périnée

Rien de tel qu'un périnée en forme pour prévenir ou guérir l'incontinence. Ce petit muscle méconnu (les hommes aussi en ont un !) est difficile à mobiliser. Il joue le rôle d'un plancher qui soutient et ferme le petit bassin. Il contient le sexe, l'anus et le pénis pour les hommes ou le clitoris pour les femmes. Sa forme est celle d'un losange dont la pointe avant s'attache sur le pubis, la pointe arrière sur le coccyx et sur les deux côtés à proximité des ischions. Bien souvent, il manque de tonus en son centre mais est trop tendu et trop serré sur les bords, près des os où il s'attache. De ce fait, il ne joue plus son rôle de soutien provocant ainsi une incontinence, parfois même ce qu'on appelle une descente d'organes. Chez les hommes un périnée atone peut entraîner de l'impuissance. Ce mouvement redonnera vie, présence et compétence au périnée des femmes et des hommes.

Si vous avez un peu de temps devant vous, ce mouvement peut se faire à la suite du mouvement 4 : un dos en paix, p. 60.

7 minutes

aucun

1 Mise en place

Je m'allonge à plat dos sur un tapis. Mes jambes sont fléchies, mes pieds sont posés à plat. Ils sont à la largeur de mes hanches.

2 Action

J'amène ma cuisse droite vers ma poitrine. Je mets ma main droite sur le côté externe de mon genou droit.

© Groupe Eyrolles

Je dirige ma cuisse droite vers l'extérieur. Ma main accompagne le mouvement. Ma hanche gauche ne se soulève pas. Mon dos reste posé.

Je ramène ma cuisse dans l'axe. Je refais ce petit trajet vers l'extérieur quand je souffle, une dizaine de fois.

Je garde ma cuisse un peu écartée. Je pose ma main gauche à l'intérieur de ma cuisse. Je descends jusqu'à la racine de ma cuisse. Je cherche les tendons qui sont à l'intérieur de ma cuisse droite, tout

près de l'os du pubis, près du sexe. Ce sont les tendons des adducteurs, les muscles qui permettent de rapprocher les cuisses l'une de l'autre.

Doucement mais fermement, j'appuie les doigts sur ces tendons pour les assouplir. Pendant une dizaine de respirations tranquilles. Ma bouche est entrouverte, ma langue est large dans ma bouche.

Je relâche. Je repose mon pied. Je laisse tranquillement venir les sensations dans mon côté droit.

Si je suis une femme, je serre les muscles de mon vagin. Si je suis un homme, je sers la base de mon pénis. Je serre et je relâche une dizaine de fois. J'observe si je serre plus efficacement, si j'ai plus de force à droite qu'à gauche.

Je fais la même chose à gauche afin que tous les muscles de la zone pelvienne soient détendus. Ils se mobiliseront ainsi plus facilement.

© Groupe Eyrolles

Jolie pause... en ménopause

Le mieux lorsque des manifestations désagréables nous envahissent au niveau de notre visage, de nos épaules, de notre poitrine, de nos omoplates (bouffées de chaleur, frissons, rougeurs), c'est de nous concentrer sur une autre partie de notre corps, sur l'autre extrémité, le bas de notre corps, sur nos pieds par exemple, afin de nous sentir bien sur terre dans tous les sens du terme.

10 minutes

la balle en mousse de la taille d'une orange

1 Mise en place

Je suis debout, concentré(e) sur mes pieds qui sont posés parallèles, à la largeur de mes hanches.

2 Action

J'appuie davantage mes talons dans le sol, comme pour m'enfoncer dans le sol par les talons. Je reste droit(e), je ne me penche pas en arrière.

Je déplace l'appui sur les coussinets, la partie charnue à la base de mes orteils.

J'appuie davantage le bord externe de mes pieds. Puis sur le bord interne.

J'essaie maintenant de presser mes doigts de pied dans le sol, le dessous de mes orteils.

Je m'intéresse à mon pied droit. J'essaie de lever le gros orteil de mon pied droit. Si je n'y arrive pas, j'imagine qu'il se soulève.

Je le dépose sur le sol et je le presse fortement.

Je tente de lever le second orteil. Puis, je le pousse dans le sol. Je relâche la pression.

Je presse le troisième orteil dans le sol, puis je le relâche.

Je presse le quatrième orteil sur le sol, puis je le relâche.

Je presse le cinquième orteil, puis je le relâche.

Je prends la balle et je pose mon pied droit par-dessus, au niveau de la naissance de mes orteils, sous les coussinets. J'essaie de ne pas me pencher d'un côté ou de l'autre et de ne pas me plier à partir des hanches. Mon corps reste droit au-dessus de mes pieds. Mes fesses ne sortent pas en arrière.

Je crochète mes orteils autour de la balle, comme si je voulais l'agripper. J'utilise tous mes orteils, même le petit cinquième. J'insiste pour que tous mes orteils

© Groupe Eyrolles

agrippent la balle comme si c'était mon bien le plus précieux.

J'associe ma respiration au mouvement : lorsque je serre la balle, je souffle. Je prends de l'air quand mes orteils lâchent prise. Je continue pendant une vingtaine de respirations.

Je relâche et éloigne la balle.

Mon pied droit est sans doute bien posé sur le sol, bien ancré, présent.

Je fais la même chose avec mon pied gauche.

Je soulage ma migraine... en massant mes orteils

Nous avons sous le pied des points magiques pour soulager la migraine. En les travaillant, on obtient aussi un meilleur appui dans le sol.

6 à 7 minutes

la balle de liège

1 Mise en place

Je suis confortablement assis(e) par terre, adossé(e) à un mur. Mes pieds sont nus. Ma jambe gauche est allongée, ma jambe droite fléchie. Mon pied droit est posé dans le sol.

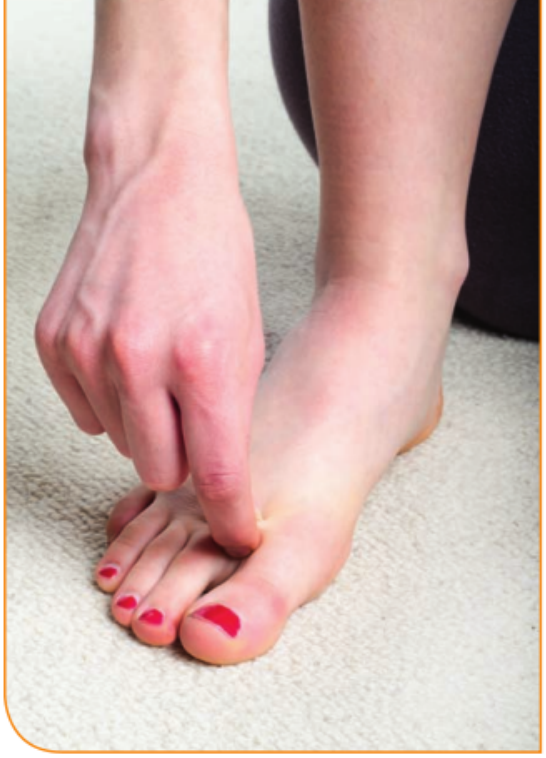
2 Action

Je regarde mon pied droit. Je cherche à soulever le gros orteil. Les quatre autres doigts de pied restent au sol. Si je n'y arrive pas, je m'aide en maintenant mes quatre orteils avec mes doigts de main. Il se peut que mon gros orteil ne parvienne toujours pas à se soulever. Je le regarde pour l'encourager. J'observe la forme de mon gros orteil. Idéalement, il doit être dans le prolongement du bord interne du pied. Parfois, à cause des tensions musculaires dans le pied, il est déporté vers les autres orteils, ce qui fait saillir sa première articulation.

Je relâche l'effort de mon gros orteil.

Je prends entre mon pouce et mon index de la main gauche la première articulation de mon gros orteil. Je la presse assez énergiquement. Parfois, c'est as-

© Groupe Eyrolles



sez sensible. Je gratouille le bord interne de cette articulation.

Ensuite, j'attrape entre pouce et index le creux entre le gros et le deuxième orteil, à la racine des doigts de pied. Je presse assez fortement cette zone parfois sensible le temps d'une dizaine de respirations tranquilles.

Je relâche. Je presse ensuite la zone entre le deuxième et le troisième orteil. Je maintiens la pression pendant une dizaine de respirations.

Je relâche. J'allonge ma jambe droite. J'observe comment est ma jambe droite par rapport à ma jambe gauche. Peut-être plus longue?

Je me lève. Ma migraine commence peut-être à se dissiper.

Je prends ma petite balle de liège. Je la place sous la première articulation du gros orteil de mon pied droit. Mes deux pieds sont parallèles. J'évite de me cambrer. J'essaie de prendre appui sur la balle, de mettre du poids dessus. Je respire bouche ouverte une dizaine de fois.

Je déplace la balle. Je la loge entre le premier et le deuxième orteil à la base des doigts, la balle étant un peu large, elle est aussi en contact avec le haut de la plante de mon pied. Je laisse aller le poids de mon corps sur la balle. Je respire tranquillement une dizaine de fois.

Je fais passer la balle entre le deuxième et le troisième orteil. Je mets du poids dessus. Je ne suis pas cambrée.

Je retire la balle. Je compare l'appui de mon pied droit avec celui de mon pied gauche, et les sensations dans ma jambe droite et aussi mon épaule droite, le côté droit de mon visage. Peut-être ma migraine n'est-elle plus qu'un mauvais souvenir?

Je peux faire exactement la même chose avec mon pied gauche.

© Groupe Eyrolles

Je lutte contre l'insomnie… en faisant bouger mes côtes

Ce mouvement améliore la respiration, calme, apaise et aide à trouver le sommeil. Il est aussi bénéfique pour le foie stimulé par le mouvement plus ample du diaphragme.

6 minutes

aucun

1 Mise en place

Je suis allongé(e) dans mon lit ou sur un tapis. Mes jambes sont fléchies, mes pieds sont posés à plat, à la largeur de mes hanches.

2 Action

Je pose les deux mains sur les côtes, en avant, un peu au-dessus de ma taille. J'inspire par mes narines, sans forcer et je souffle doucement par ma bouche entrouverte.

J'essaie de sentir le mouvement de mes côtes quand je respire : elles s'écartent quand j'inspire et se rapprochent quand je souffle.

Je prends à pleines mains la peau et la chair sous le rebord costal, de chaque côté, et je tire ces deux plis tout droit vers le plafond. Au moment où j'inspire, j'imagine que je peux respirer directement à l'intérieur de ces plis de peau. Je souffle longuement comme si je voulais sortir plus d'air que je n'en ai inspiré, et je maintiens ma prise pendant une dizaine de respirations.

Je relâche et attrape deux autres plis de peau plus à l'extérieur, sur les côtés. Je maintiens ma prise pendant une dizaine de respirations amples et profondes.

Je relâche et j'observe le mouvement de mes côtes, sans doute plus ample. Et ma respiration n'est-elle pas moins rapide ?

En couple

Nous sommes tous les deux, tranquilles à la maison. Nous avons du temps devant nous. C'est le moment idéal pour nous détendre, nous câliner, nous stimuler. Certains mouvements peuvent aussi se faire seul(e) en préparation d'une rencontre intime à deux.

Et si l'heure n'est pas aux câlins, on pourra bricoler dans la maison sans se faire un tour de rein, à deux c'est plus amusant…

© Groupe Eyrolles

Dos-à-dos...
pour un doux face-à-face

Ce mouvement ne peut se faire qu'à deux... ou à trois si l'une des deux personnes attend un bébé. C'est un mouvement de contact des corps réunis mêlant leur sensibilité, leur force et leur chaleur.

5 à 6 minutes

aucun

1 Mise en place

Moi et lui (ou elle) sommes assis sur le sol. Nos genoux sont fléchis, nos cuisses un peu écartées, nos pieds posés à plat.

2 Action

Nous approchons nos dos, nous sommes dos à dos. Nos dos s'épousent aussi largement que possible. C'est un moment délicat, chacun d'entre nous peut croire que l'autre veut peser sur lui, entrer dans son territoire. Un moment précieux, lorsque finalement nous commençons à percevoir que nos dos s'accordent et s'allègent.

Nous laissons nos dos en contact de partout, la taille, les reins, entre les épaules et si nous le pouvons les épaules, la tête, le sacrum.

Chacun d'entre nous pose les mains à plat sur le bas de son ventre. Nous ouvrons la bouche, nous sommes attentifs au rythme de notre propre respiration et aussi au rythme de la respiration de l'autre. Nous découvrons avec bonheur que nos dos respirent et se donnent mutuellement une rare sensation de sécurité chaleureuse et de vie.

Dos contre poitrine...
pour la tendresse

Comme le précédent, ce mouvement ne peut se faire qu'à deux... ou à trois si l'un de vous deux attend un bébé. Si l'un de vous est un homme et l'autre une femme, l'homme se placera derrière la femme.

5 à 6 minutes

aucun

1 Mise en place

Si je suis un homme, je m'assois genoux fléchis, écartés. Si je suis une femme, je m'installe assise, mon dos contre la poitrine de mon compagnon. Mes jambes sont allongées.

© Groupe Eyrolles

2 Action

J'essaie d'entrer en contact de tout mon dos, mes épaules, mon sacrum avec sa poitrine et son ventre.

Nous ouvrons tous les deux la bouche, et, dos contre poitrine, nous prenons le temps de trouver le rythme de notre respiration. Très légèrement, nous nous balançons d'avant en arrière. Un très petit balancement, presque imperceptible.

Je pose mes paumes sur le bas de mon ventre. Mes mains sont légères, je n'appuie pas. Mon compagnon avance ses bras et pose lui aussi ses paumes sur mes mains. J'essaie de me décambrer pour que le bas de mon dos soit en contact chaleureux avec son ventre.

Ce mouvement est bienfaisant. Il nous aide à allonger les muscles de notre dos. Il nous apaise et fait circuler entre nous la chaleur et la tendresse.

Libre ondulation

Faire l'amour n'est pas qu'une affaire de muscles, mais c'en est aussi une. Parce que nous vivons debout, nos caractères sexuels sont à découvert, bien en vue. De face : les seins, la bouche et le sexe. Notre appareil musculaire postérieur, en se contractant – ce qu'il fait à longueur de temps (voir encadré : Le Chat tigré, p. 40) – projette notre tête en avant et fait basculer en arrière la zone pelvienne dans un mouvement de fuite. Le sexe a peur. Les muscles postérieurs tendus le happent. Assouplir cette musculature postérieure, l'allonger, la détendre, c'est permettre aux muscles du ventre et des cuisses de reprendre leur place. Le bas-ventre n'est plus tiré vers l'arrière, il se rééquilibre.

Le mouvement proposé ici, qui peut se faire seul ou à deux avec humour et légèreté, stimule la libido en libérant l'énergie bloquée dans la zone du bassin. Si on a du temps, on pourra le faire précéder par un travail sur la respiration (voir Mouvement 6 : Une respiration ample et libre, p. 68).

6 à 10 minutes

aucun

1 Mise en place

Je suis allongé(e) sur un tapis ou une moquette. Mes jambes sont fléchies. Mes pieds nus sont posés à plat sur le sol, un peu écartés l'un de l'autre. J'essaie de relâcher les tensions à l'intérieur de mes cuisses. Mes bras sont posés le long de mon corps, les paumes mollement tournées vers le plafond.

© Groupe Eyrolles

2 Action

Je pose les mains à plat sur mon ventre. Mes coudes sont posés sur le sol. J'inspire par mes narines, je souffle doucement et silencieusement par ma bouche entrouverte. Je perçois peut-être le mouvement de ma respiration sous mes mains. Quand j'inspire, mon ventre se gonfle. Quand je souffle, il se creuse.

Je porte mentalement mon attention vers mon coccyx qui termine ma colonne vertébrale (voir encadré : L'anatomie du dos, p. 63). Je cherche à poser, planter même, mon coccyx dans le sol. Que dois-je faire? Me cambrer? Creuser ma taille? Soulever mon ventre? Oui, tout cela!

Je creuse ma taille

J'éloigne ensuite mon coccyx du sol et je cherche à poser ma taille. Je me sers de la force de mon ventre dont les muscles se contractent légèrement. Mon pubis, qui est au-dessus de mon coccyx (de l'autre côté), s'oriente vers mon nombril.

Je pose ma taille

Je passe d'un mouvement à l'autre : tantôt je plante mon coccyx dans le sol, tantôt je l'éloigne. Que fait ma tête? Il se peut qu'elle bouge, qu'elle accompagne le mouvement de mes fesses. Quand ma taille se creuse, mon menton s'approche de ma poitrine, ma nuque s'allonge. Quand ma taille se pose et s'allonge, ma tête part en arrière, ma nuque se creuse. C'est une réaction normale et naturelle de ma musculature postérieure (à condition que celle-ci soit assez souple pour l'accepter). J'essaie que ce mouvement, cette ondulation de mon corps s'installe et se propage sans effort. Comme si mon bassin, mon dos, ma tête communiquaient sans réfléchir. J'ondule librement en respirant calmement. Je peux caler ce mouvement avec ma respiration. Je souffle quand ma taille se pose, j'inspire quand elle se creuse.

Je continue aussi longtemps que j'en ai envie.

Puis, je relâche mon effort. Je laisse venir les sensations à l'intérieur de mes cuisses, dans mon dos, mon ventre, ma poitrine, mon visage. J'allonge lentement mes jambes en faisant glisser mes talons.

© Groupe Eyrolles

Quand le dos se cambre… et se décambre

Dans ce mouvement, vous serez amené(e) momentanément à vous cambrer, c'est-à-dire à contracter les muscles du bas du dos. Il ne faut pas imaginer que cette position est « mauvaise » pour la santé. La cambrure (lordose) est source de maux de dos seulement lorsqu'elle est permanente et qu'on ne peut pas se décambrer. Un dos en bonne santé ondule librement, tantôt il se creuse, tantôt il s'allonge, comme pendant l'amour.

Quand mon périnée va… tout va !

Le périnée joue un rôle essentiel dans l'accès au plaisir pour les hommes comme pour les femmes. Il a besoin d'être vivant et élastique pour participer à la diffusion de l'énergie sexuelle (pour en savoir plus sur le périnée, voir p. 76).

5 à 7 minutes

la balle de mousse de la taille d'un pamplemousse

1 Mise en place

Je suis assis(e) sur un tapis ou une moquette. Mes jambes sont fléchies, mes cuisses un peu écartées. Mes pieds nus sont posés à plat sur le sol, un peu séparés l'un de l'autre. Mes mains sont posées sur mes genoux pour m'aider à tenir la position. Si malgré cela, je sens que mon dos part en arrière, je m'adosse contre un mur, au besoin, je me cale avec un oreiller. La balle de mousse est à portée de main.

2 Action

Je cherche à m'asseoir un peu plus en avant, comme pour m'asseoir sur mon sexe, comme si je voulais rapprocher mon périnée du sol. Pour y parvenir, je dois arquer le bas de mon dos. C'est un

© Groupe Eyrolles

mouvement de faible amplitude. Ensuite, je relâche. Je fais ce tout petit mouvement trois fois de suite.

Je prends la balle de mousse et je la place sous mon périnée, bien au centre. Si je suis un homme, je dois déplacer un peu mon sexe d'un côté ou de l'autre.

J'entrouvre ma bouche. Ma bouche, mes lèvres acceptent de se relâcher. J'étale ma langue sur le plancher de ma bouche. Ma gorge est offerte au passage de l'air. Si elle se contracte, si le conduit d'air se fait étroit, l'air sort plus difficilement en faisant du bruit. Je laisse l'air s'échapper doucement par ma bouche. Je n'ai pas besoin de le pousser. J'inspire par mes narines.

J'imagine que mon périnée se gonfle quand j'inspire, comme la voile d'un bateau. En se gonflant, mon périnée s'appuie sur la balle.

Quand l'air sort par ma bouche, mon périnée se creuse en son centre. Il remonte comme pour aspirer la balle. Mon périnée se fait concave ou convexe selon le moment de ma respiration. Il est mobile. Il est souple et vivant.

Je continue pendant une vingtaine de respirations calmes et tranquilles.

Je relâche. Je retire la balle. J'allonge mes jambes. Je m'allonge. Je me repose.

On bricole à la maison... sans se faire un tour de rein

Repeindre le plafond, accrocher des rideaux, laver les vitres, transporter des caisses, tous ces gestes sollicitent et donc contractent les muscles du dos et plus généralement ceux de la chaîne musculaire postérieure. Pour peu que ces derniers soient déjà un peu contractés (et ils le sont presque toujours), les voilà qui se contracturent, voire se tétanisent comme pour nous dire : « Stop ! Ne bougez plus ». Et parfois, les muscles du dos se font si convaincants, qu'en effet, on ne peut plus bouger, c'est le lumbago. Pour calmer la douleur, on avale un antalgique ou un décontractant musculaire. Comment ne pas en arriver là ? En répartissant mieux l'effort entre les muscles du dos et leurs antagonistes à l'avant, c'est-à-dire en contractant volontairement les muscles du devant pour qu'ils participent. Mais pour y parvenir, il est utile d'arriver à les situer et à les sentir. Le mouvement proposé ici permet de mobiliser les muscles du ventre et du devant des cuisses tout en testant leur compétence.

5 minutes

aucun

1 Mise en place

Je suis assis(e) sur le sol, sans mur derrière moi pour soutenir mon dos. Mes jambes sont allongées devant moi. Elles sont proches l'une de l'autre. Ce n'est pas forcément facile de tenir dans cette position. Mon dos a sans doute du mal à se tenir droit.

© Groupe Eyrolles

2 Action

Je cherche sous mes fesses, mes deux ischions. Ce sont des os légèrement pointus qui appartiennent à mes hanches. Je peux glisser mes mains sous mes fesses pour les sentir.

J'appuie davantage l'ischion droit. Je le presse en direction du sol. Je ne me penche surtout pas vers la droite. C'est un mouvement quasi invisible vu de l'extérieur.

Pour y parvenir, je dois mobiliser le côté droit de mon ventre. Je sens peut-être que les muscles de mon ventre à droite se contractent.

Je presse et relâche mon ischion droit une dizaine de fois.

Je fais la même chose avec mon ischion gauche que je presse et relâche une dizaine de fois.

Je plie mes jambes. J'amène mes talons sous mes genoux. Je pose mes mains sur mes genoux pour m'aider à tenir. Mes genoux se touchent, c'est très important.

J'essaie de déplier mon dos, surtout le bas de mon dos. Je ne lève pas le menton. Ma nuque reste longue et droite.

J'observe quels endroits de mon corps se mobilisent et se contractent pour me permettre de tenir cette position difficile.

Si je sens mon ventre et le devant de mes cuisses qui durcissent, c'est très bien ! Cela veut dire qu'ils arrivent à entrer en action. Ce n'est pas mon dos qui fait tout le travail.

Je relâche mes mains, je les pose mollement sur le sol, paumes vers le plafond. Mes genoux restent impérativement joints, collés l'un à l'autre.

Est-ce que je peux tenir la position ? Est-ce que je peux déplier mon dos ? Est-ce que mon ventre travaille ? Et le devant de mes cuisses ?

Dans cette position, on ne peut tenir que si l'avant du corps entre en action. C'est un bon test pour

© Groupe Eyrolles

savoir s'il le peut, ou pas encore. C'est aussi un bon entraînement pour stimuler les muscles antérieurs.

Je relâche et me repose.

Les bons gestes

Si je dois me pencher pour soulever un poids, je ne me casse pas en deux à partir des hanches. Je plie les jambes, si possible sans trop écarter les cuisses pour éviter de me creuser le bas du dos. Pour cela, je sollicite les muscles du devant de mes cuisses (les quadriceps).

J'évite de lever les bras en l'air pour attraper un objet placé en hauteur, laver les vitres, peindre le plafond, accrocher des rideaux. Je monte plutôt sur une chaise ou un escabeau. Quand je lève les bras, inévitablement les muscles du haut de mon dos, entre les omoplates, se contractent.

© Groupe Eyrolles

Avec les enfants

Les enfants aiment bouger, remuer, sauter, courir, danser. Ils ont tant d'énergie à dépenser! Et puis c'est leur façon à eux d'explorer le monde et leurs propres limites. Parfois, on aimerait leur apprendre à rester en place sans pour autant les brider. Tel est l'objectif de ces mouvements qui les aideront à développer leur équilibre, leur concentration, la perception de leur propre corps, le respect de soi et donc de l'autre.

Les yeux sous les pieds

Et si percevoir sa position dans l'espace aidait à trouver sa place? Un petit test pas si facile qu'il n'y paraît.

5 minutes

aucun

1 Mise en place

Je suis debout, pieds nus, un peu écartés.

2 Action

Je ferme les yeux et j'essaie de savoir comment sont placés mes pieds. Sont-ils parallèles ou tournés vers l'extérieur, comme ceux d'un canard? Sous mes pieds, j'ai des milliers de terminaisons nerveuses qui m'informent de leur position.

Si j'ai l'impression que mes pieds sont tournés vers l'extérieur, j'essaie de les ramener dans leur axe, toujours sans les regarder.

J'ouvre les yeux et je regarde mes pieds. Alors? Sont-ils comme je le pensais?

Je peux recommencer de temps en temps ce petit test pour développer ma faculté à «voir» avec le dessous de mes pieds.

© Groupe Eyrolles

Pouce !

Pieds et mains se ressemblent et s'entraident. Dans ce mouvement, on joue à sentir les liens entre les pieds, les jambes, les mains et les bras. Le corps est un tout.

4 minutes

aucun

1 Mise en place

Je suis debout, pieds nus. Je regarde devant moi.

2 Action

Je rapproche mes pieds sans les regarder.

Je rassemble mes deux mains devant moi, mes coudes sont pliés, mes pouces se touchent. Je souffle dessus tout doucement, un filet d'air tiède.

Je rassemble mes pouces de pieds. Je les presse l'un contre l'autre. J'observe ce qui se passe à l'intérieur de mes jambes, peut-être ça se serre. Ce mouvement des gros orteils, je ne le fais pas qu'avec mes pieds. Cela fait réagir d'autres muscles, plus haut.

Je presse mes pouces de mains l'un contre l'autre et j'observe ce qui se contracte et se serre dans mon corps. Peut-être mes bras, ma poitrine, mon ventre ?

Je souffle sur mes pouces de mains et je presse mes pouces de pieds l'un contre l'autre.

Quand j'inspire, je relâche l'effort. Je recommence cinq ou six fois.

© Groupe Eyrolles

La longue tige

Marcher droit, tenir en équilibre sur une seule jambe, faire du vélo, c'est tout un travail ! Comme notre centre de gravité se déplace à chaque mouvement, le cerveau passe son temps à envoyer des ordres aux muscles pour leur indiquer ce qu'ils doivent faire afin qu'on ne tombe pas. Cela nécessite une sacrée bonne collaboration entre muscles et cerveau… et de bons appuis dans le sol. Ce petit jeu aide à développer le sens de l'équilibre.

3 minutes

aucun

1 Mise en place

Je suis debout, pieds nus. Mes pieds se touchent.

2 Action

Je me tiens tout(e) droit(e) comme un I et je me balance vers l'avant à partir de mes chevilles. Je suis comme une longue tige, je ne me plie pas aux hanches ou aux épaules.

Je reviens à la verticale. Je recommence plusieurs fois de suite.

Quand je sens que cela devient facile, je ferme les yeux. À nouveau, je me penche en avant, d'un seul bloc. Puis, je reviens à la verticale. Je recommence plusieurs fois.

Je reviens à la verticale et j'ouvre les yeux.

J'imagine qu'un très long crayon est accroché au sommet de ma tête et que je veux dessiner un cercle au plafond. Je dois rester tout(e) droit(e). Je commence à tourner autour de l'axe de mes pieds. J'essaie que mes pieds ne se décollent pas du sol.

© Groupe Eyrolles

J'essaie de ne pas me plier. Je suis une longue tige. Je fais six cercles à la suite dans un sens, puis six cercles dans l'autre sens.

Je reviens au milieu.

Et si j'essayais les yeux fermés ? Je tourne autour de mon axe et je dessine un cercle imaginaire au plafond. Je dois savoir jusqu'où je peux aller pour ne pas perdre l'équilibre. Je ne vais pas trop loin pour ne pas décoller mes pieds, mais en même temps, je cherche à faire un vrai rond pas trop petit.

Après, je reviens au milieu. J'ouvre les yeux. Bravo !

L'étoile de langue

Un jeu où la langue s'amuse à sortir, grandir, durcir. Après, c'est fou comme on respire !

2 à 4 minutes

une chaise ou un tabouret (facultatif)

1 Mise en place

Je peux faire l'étoile de langue n'importe où (ou presque !).

Je suis debout ou assis(e) sur une chaise, un fauteuil ou un tabouret, allongé(e) sur mon lit ou même dans la baignoire.

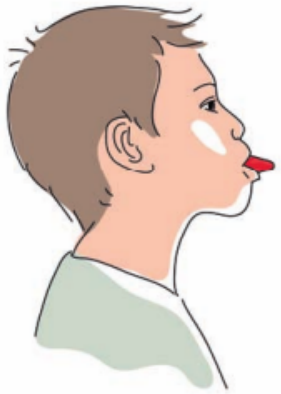
2 Action

J'ouvre et je ferme la bouche plusieurs fois de suite comme un petit poisson dans son bocal.

Je garde la bouche un peu ouverte et je fais descendre ma langue en bas, sur le « plancher » de ma bouche. Les bords de ma langue touchent les faces internes de mes dents du bas. Ma langue ne se tortille pas, elle est toute molle.

Ma langue, toujours molle, avance un peu. Elle passe par-dessus mes dents du bas. Elle déborde de ma bouche et passe sur ma lèvre du bas. Elle est toujours large et touche les commissures (les coins) de mes lèvres.

Elle continue à déborder en restant très large, comme une étoile de mer. Le dessous de ma langue touche la peau sous ma lèvre du bas. Comme ma langue est bourrée de terminaisons nerveuses, elle sent plein de choses, peut-être un fin duvet sous ma lèvre.



© Groupe Eyrolles

Est-ce que ma langue peut continuer à sortir en restant large ? Peut-être commence-t-elle à se contracter un peu ?

Je décide de la durcir, je la contracte volontairement. Je la tire très fort et très loin devant moi. Ma langue ne touche plus ma lèvre du bas, ni ma lèvre du haut, ni mes dents. Elle est sortie, droite et pointue comme un serpent à sonnette.

Elle se met à tourner, oui, elle fait des ronds. Cinq dans un sens, cinq dans l'autre.

Puis, brusquement, ma langue rentre dans ma bouche. Elle recule autant qu'elle peut, comme si elle voulait se cacher. Elle est toute petite, tassée à l'arrière de ma bouche, presque dans ma gorge.

Puis, comme un ressort, ma langue bondit hors de ma bouche, elle est toute raide. Elle reste comme ça, dure comme du bois. Dans ma tête je compte jusqu'à dix.

À dix, ma langue se relâche. Elle s'amollit. La voilà toute douce. Elle se couche sur ma lèvre du bas, passe par-dessus et déborde de tendresse. Je la laisse prendre l'air au bord de ma lèvre. Dans ma tête je compte jusqu'à dix.

À dix, je rentre ma langue dans ma bouche.

Je ne demande plus rien à ma langue, mais j'observe comment elle est maintenant. N'est-elle pas plus légère et en même temps plus présente ? Peut-être aussi plus humide. Mon visage se détend. Je respire plus librement.

AU BUREAU

Bien souvent le travail est source de stress, fatigue, énervement, frustration, parfois colère. Voici sept petits mouvements faciles et discrets pour m'aider à surmonter les épreuves de la vie de bureau.

Je me prépare pour une réunion importante... en me desserrant la ceinture

Notre respiration est spécialement sensible à notre vie émotionnelle. La peur la bloque. L'excitation l'accélère. De même, une respiration calme et tranquille aidera à affronter les difficultés. Pour cela, il faut avant tout libérer le diaphragme (muscle

© Groupe Eyrolles

principal de la respiration) de tout ce qui entrave son mouvement naturel (voir encadré : L'anatomie du diaphragme, p. 70). Le mouvement proposé ici dénoue les muscles du ventre et du bas du dos. Il aide ainsi le diaphragme à descendre sur l'inspiration puis à remonter librement sur l'expiration.

2 à 4 minutes

une chaise ou un tabouret (facultatif)

1 Mise en place

Je suis de préférence debout ou bien assis(e) sur une chaise sans accoudoir, ou un tabouret. Mes deux pieds sont bien à plat dans le sol. Si je porte des talons hauts, si c'est possible, je me déchausse.

2 Action

Je pose la main droite sur ma taille, juste au-dessus de ma hanche droite. Je prends une belle « poignée » de peau à cet endroit, je la garde en main et je respire longuement et calmement en soufflant doucement l'air par ma bouche entrouverte comme si je voulais faire vaciller la flamme d'une bougie sans pour autant l'éteindre. On ne doit pas m'entendre respirer. Non par souci de discrétion, mais parce que si l'air fait du bruit en sortant de ma bouche, c'est qu'il rencontre un obstacle. En général, c'est notre gorge nouée et serrée qui bloque le libre passage de l'air.

Après trois ou quatre respirations, je relâche ma poignée de peau et j'en prends une autre, au niveau de mon nombril. Je recommence à respirer tranquillement. Je fais ainsi progressivement tout le tour de ma taille, à droite, depuis mon nombril jusqu'à

ma colonne vertébrale. Comme si j'avais une large ceinture trop serrée que je voulais desserrer.

Quand j'ai bien dégagé ma taille à droite, je relâche ma prise et je laisse mon bras retomber souplement. J'observe si j'ai l'impression d'avoir plus de place pour respirer à droite. J'observe aussi si mon épaule et mon cou ne sont pas plus dégagés à droite.

Je fais la même chose à gauche.

© Groupe Eyrolles

Même pas peur du boss... car je suis solide sur mes deux pieds

Vu de l'extérieur, ce mouvement pourra sembler facile. En réalité, il ne l'est pas! Musculairement, il est intense. Le résultat est puissant. Vous sentirez vos pieds bien plantés dans le sol et vos jambes fermes, ce qui vous donnera confiance et assurance.

La position assise sur les talons n'est pas facile pour tout le monde. Si vos chevilles manquent de souplesse, il vous faudra un peu de temps et de patience pour y parvenir. Si vous venez d'avoir une entorse à la cheville, abstenez-vous momentanément de le faire.

environ 4 minutes

un tapis un peu moelleux

1 Mise en place

Je retire mes chaussures et je m'installe à genoux sur un tapis pas trop mince.

2 Action

J'allonge mes pieds, légèrement écartés, derrière moi. Les ongles de mes orteils sont censés être posés au sol. Surtout les ongles de mes gros orteils. J'allonge bien toutes les phalanges de mes doigts de pieds. Mes pieds ne sont pas de travers, l'un à droite, l'autre à gauche, mais bien parallèles.

Je pose doucement mes fesses sur mes talons. Les os de mes ischions (sous mes fesses) se placent (en principe) sur les os de mes talons. J'évite de me tortiller.

Je ramène immédiatement mon pubis en avant, pas mon ventre, mais plus bas, mon pubis ou mon sexe.

C'est comme si mon ventre se couchait dans mon sacrum, comme dans un berceau fait pour lui. Je fais attention à ne pas propulser mon ventre en avant.

Je décolle de quelques centimètres (très peu) mes fesses de mes talons. Quelle partie de mon corps se contracte et entre en action ? Mon ventre ? Le devant de mes cuisses ? Oui, les deux. C'est un effort bien plus intense qu'il n'y paraît. Peut-être même que cela vous semble impossible.

© Groupe Eyrolles

Je repose mes talons sur mes fesses. Je garde mon pubis en avant.

Quand j'ai envie de souffler, je recommence à soulever (un peu) mes fesses pour les décoller de mes talons. Quand j'inspire, je repose mes talons sur mes fesses, en gardant mes orteils allongés sur le sol.

Je me relève lentement, en prenant appui sur mes mains. J'apprécie la fermeté de mes appuis. L'impression de solidité du devant de mes cuisses. Le confort de mes orteils posés et allongés au sol. Je fais quelques pas. Je suis prêt(e) à affronter mon boss !

Je me remets d'une réunion difficile... en libérant mes mâchoires

Serrer les dents et bloquer le souffle est une défense naturelle lors d'un conflit, d'une dispute, d'une épreuve. C'est comme si notre corps voulait à tout prix fermer la porte à l'«envahisseur». C'est efficace mais après il faut savoir relâcher et ouvrir les verrous. Ce petit travail de mâchoires est un excellent moyen de refaire circuler l'air et de permettre à nouveau les échanges.

2 à 4 minutes

une chaise ou un tabouret (facultatif)

1 Mise en place

Je suis debout ou assis(e) sur une chaise, un fauteuil ou un tabouret. Mes deux pieds sont posés par terre.

2 Action

J'ouvre et je ferme la bouche plusieurs fois, comme un poisson. Mes lèvres sont au repos.

© Groupe Eyrolles

C'est un mouvement de ma mâchoire uniquement. J'observe que seule ma mandibule (la mâchoire inférieure) est mobile.

Ma bouche reste entrouverte. Je fais maintenant aller ma mâchoire vers la droite, mes lèvres restent passives. Ma tête n'est pas censée bouger non plus.

Puis, ma mâchoire va vers la gauche.

Je fais un va-et-vient d'un côté, puis de l'autre côté avec ma mâchoire.

J'essaie de sentir d'où part le mouvement de ma mandibule. Je cherche avec mes index l'articulation de mes mâchoires, à droite et à gauche.

Elle est assez haute et en avant de mes oreilles. Je sens l'articulation bouger quand je déplace mes mâchoires.

Je masse délicatement cette zone où se cachent souvent beaucoup de tensions.

Je reste assis(e) à mon bureau... sans avoir mal au dos

Nous ne sommes pas faits pour rester de longues heures assis sans bouger et pourtant la vie de bureau nous l'impose. C'est pareil pour les enfants et les adolescents contraints en classe à l'immobilité. La solution ? S'accorder régulièrement des pauses et « faire la banane » pour étirer le dos, comme proposé ici.

30 secondes à 1 minute

une chaise

© Groupe Eyrolles

1 Mise en place

Je suis assis(e) à mon bureau les deux pieds bien à plat par terre, les deux fesses bien calées. Si je porte des talons, je retire mes chaussures.

2 Action

Je m'éloigne un peu du dossier de ma chaise. Je rentre mon menton dans mon cou. J'arrondis mes épaules, puis le milieu puis le bas de mon dos. Ensuite, j'essaie de creuser mon ventre et de faire remonter mon bas-ventre vers mon nombril. Je me transforme ainsi en banane ou en croissant !

Après, je me déplie doucement. Je descends mes épaules. J'allonge ma nuque en poussant le sommet de ma tête vers le plafond.

Je me défatigue les yeux... en les promenant

Les yeux sont aussi faits de muscles qui comme tous les muscles ont besoin d'action. Fixer de longues minutes, parfois des heures durant l'écran de l'ordinateur ou de la télévision les raidit et les fatigue. De temps à autre, il est bon de les faire bouger... mais ce n'est pas toujours aussi facile qu'on l'imagine. Les yeux, portes ouvertes sur le monde extérieur, sont l'intermédiaire entre le corps et le psychisme. Les mouvoir « remue » le corps dans son entier, un peu à la manière d'un gravier lancé dans une mare où les ondes s'étalent autour du point d'impact et jusque dans les fonds. Si ce mouvement simple en apparence se révèle troublant, faites-le plutôt tranquillement à la maison.

3 à 5 minutes

une montre ou l'horloge de mon ordinateur

1 Mise en place

Je suis assis(e) à mon bureau les deux pieds bien à plat par terre. Je pose le coude de ma main droite sur la table et je mets ma main en coquille sur mon œil droit, comme un cache de pirate, sans écraser mon œil. Mon œil droit peut rester ouvert mais il ne doit rien voir. Ma tête est droite. Mon regard est à l'horizontale.

2 Action

Je regarde en haut avec mon œil gauche. Je cherche à voir le plafond. Je n'y arrive probablement pas, mais je regarde dans cette direction. Je ne bouge surtout pas ma tête.

Je regarde vers le bas, mon bureau. À nouveau, je cherche le plafond.

© Groupe Eyrolles

Je n'oublie pas de respirer ! Ma bouche est entrouverte, je ne serre pas les mâchoires.

Je continue ce va-et-vient du regard pendant environ une minute.

Si j'ai un peu de temps devant moi, je garde la main droite en coquille et je regarde à gauche. Sans tourner la tête. Puis, je regarde à droite.

Je continue à jeter un coup d'œil d'un côté, puis de l'autre pendant environ une minute.

Je repose mon bras, je relâche mon effort.

Je ferme mes deux yeux et je cherche à presser mes paupières. Attention, pas avec mes mains mais avec les muscles de mes paupières.

J'observe si mon œil gauche ne se serre pas mieux. Comme s'il était plus fort.

Les muscles de mon œil gauche ont travaillé et, pourtant, ils sont moins fatigués !

J'ai envie de faire la même chose avec mon œil droit.

Je me dégourdis les mains... en les chatouillant

Ce mouvement aide à relâcher les tensions dans les mains (crispées sur le clavier de l'ordinateur), mais aussi les bras, les épaules et le dos. Il libérera aussi la respiration car un point réflexe du diaphragme se loge au creux de la paume.

2 à 4 minutes

la balle de liège

1 Mise en place

Je suis assis(e) à mon bureau, les deux pieds posés à terre, la petite balle à portée de main. Je pose mon avant-bras droit sur la table.

2 Action

Je place ma petite balle sous le creux de ma paume droite et je la fais rouler un peu partout en déplaçant ma main. J'imagine qu'il y a de la peinture sur la balle et que je veux en imprégner ma paume. Mon poignet et mes doigts sont les plus souples possibles. Mon avant-bras bouge à peine.

© Groupe Eyrolles

Je fais aussi aller la balle sous mon poignet.

J'éloigne la balle et je pose ma main à plat sur mon bureau. Ma paume et mon pouce sont en contact avec la table. Je soulève mes quatre doigts rassemblés et allongés.

Puis, je les relâche. Je recommence une douzaine de fois à les soulever, puis à les relâcher.

Je reprends la petite balle entre mon pouce et mon index. Je la fais tourner. Mes autres doigts ne font rien.

Je change de doigts : je prends la balle entre mon pouce et mon majeur. Je continue à faire rouler ma balle. Ensuite, je passe à l'annulaire, puis à l'auriculaire. Je tourne encore.

Au bout d'un moment, je relâche la balle.

Je laisse mon bras droit pendre le long de mon corps. Mon bras gauche aussi. J'observe les différences entre mes deux mains et mes deux bras.

Mon bras droit est peut-être plus long. Mon épaule droite plus basse. Ma main droite plus légère.

J'ai envie de faire la même chose avec ma main gauche.

Je relâche mes épaules... en les roulant

Penché(e) sur le clavier de l'ordinateur, plié(e) sous le poids des responsabilités ou des remarques désagréables, je ne remarque pas qu'insensiblement mes épaules remontent au niveau de mes oreilles, qu'elles en ont pris l'habitude. Ce mouvement leur permettra de reprendre leur place naturelle. Ni trop hautes, ni trop basses.

3 à 5 minutes

une chaise sans accoudoir ou un tabouret (facultatif)

© Groupe Eyrolles

1 Mise en place

Je suis debout ou si ce n'est pas possible, je suis assis(e) à mon bureau. Si c'est possible, je recule un peu ma chaise. Mes deux pieds sont posés à terre. Mes bras sont le long de mon corps.

2 Action

Je dirige mon épaule droite en avant. Mon bras reste souple. Il suit mollement le mouvement de mon épaule, sans le devancer. Mon coude n'est pas plié.

Mon épaule recule, comme si elle voulait voir derrière. Mon bras suit sans faire d'effort. Je fais une douzaine d'allers-retours avec mon épaule. Je reviens au milieu.

Je monte mon épaule vers mon oreille, comme pour l'accrocher en boucle d'oreille. Je la relâche et la descends aussi bas que je peux. Je fais une douzaine de montées et descentes avec mon épaule. Mon coude ne se plie pas.

© Groupe Eyrolles

Je relâche.

Je dessine un rond avec mon épaule, un petit rond, aussi circulaire que possible. Mon coude ne fait rien. C'est un pur mouvement de mon épaule.

J'agrandis le rond. Je cherche toujours la rondeur. Je fais une douzaine de ronds dans un sens, puis dans l'autre.

Je relâche.

Je compare mes deux épaules, mes deux bras, mes deux mains. Et aussi les deux côtés de mon visage. Mon côté droit n'est-il pas plus vivant, plus chaud, plus léger ?

J'ai envie de faire la même chose avec mon côté gauche.

À GLISSER DANS MON SAC DE SPORT

Voici deux mouvements pour le sport. L'un est pour avant l'effort, l'autre pour après. Le sport c'est bon pour la santé mais pas toujours pour les raisons que l'on croit (voir Chapitre 6, p. 113).

Avant l'effort, je m'assouplis

Ce mouvement aide à assouplir l'arrière des jambes et l'intérieur des cuisses afin de mieux réussir à mobiliser les muscles du devant des cuisses et le ventre pendant l'effort sportif.

7 minutes

aucun

1 Mise en place

Je suis assis(e) sur un tapis ou une moquette, adossé(e) à un mur. Mes jambes sont allongées devant moi, assez proches l'une de l'autre.

2 Action

Je répartis bien le poids de mon corps sur mes deux fesses. Je m'incline en avant, un peu, à partir des hanches. Mon ventre se contracte légèrement, il travaille. Et le dessus de mes cuisses aussi durcit.

© Groupe Eyrolles

Je pose les mains sur mes cuisses. Je joins les bords internes de mes talons. Mes pieds sont debout. Ils font un angle droit avec mes jambes. La pointe des pieds est dirigée vers le plafond.

Je presse mes talons l'un contre l'autre et je sépare mes avant-pieds. Mes cinquièmes orteils sont dirigés vers l'extérieur. Mes pieds forment la lettre « v ». Je maintiens la pression avec énergie. Je ne plie pas les genoux. Que se passe-t-il sur le devant de mes cuisses ? Et à l'intérieur de mes cuisses ? Dans mon ventre ? Je peux tâter pour sentir ? Mes muscles durcissent et se contractent ? Oui ! Et derrière, au bas de mon dos, à l'arrière de mes jambes, derrière mes genoux et mes mollets, les muscles s'étirent et s'allongent.

Je relâche.

Je reprends le même effort quand je souffle. Quand l'air sort tranquillement par ma bouche ouverte, je presse énergiquement mes talons l'un contre l'autre en séparant mes avant-pieds. Quand j'inspire l'air par mes narines, je relâche l'effort.

Je continue pendant une vingtaine d'amples respirations.

Après, je relâche complètement et je bâille. C'est un bâillement artificiel qui entraîne une série de bâillements naturels. Je peux m'allonger un moment les jambes fléchies pour profiter de la nouvelle organisation de mes jambes, mon dos, mon ventre. Les zones situées à l'avant de mon corps me semblent peut-être plus présentes et plus actives.

Après l'effort... je m'étire (vraiment)

Ce travail d'étirement est précis et exigeant. Il permet d'étirer les muscles qui ont dû se contracter pendant l'activité sportive (vélo, natation, tennis, jogging, gymnastique classique ou autre).

7 à 10 minutes

aucun

1 Mise en place

Je suis allongé(e) à plat dos sur un tapis ou une moquette. Mes jambes sont allongées, mes bras sont le long du corps, mes paumes sont tournées vers le plafond.

2 Action

Je rapproche mes pieds l'un de l'autre. Je dirige mes orteils vers le plafond. Les bords internes de mes talons se touchent. Si possible, mes gros orteils aussi se touchent.

Je plante mes talons dans le sol et je les pousse vers le mur d'en face. Je sens que les muscles à l'arrière de mes jambes tirent.

Je maintiens l'effort de mes jambes et je presse ma tête dans le sol.

Je garde les deux bouts de mon corps enfoncés dans le sol et j'essaie de poser mon dos.

© Groupe Eyrolles

C'est difficile, alors je m'aide avec la respiration. À chaque fois que je souffle, je presse mes talons, je les enfonce dans le sol, ainsi que ma tête, et je fais descendre mon dos. Je surveille mes genoux qui ne doivent pas se fléchir. J'essaie en plus qu'ils ne louchent pas l'un vers l'autre. Ils doivent regarder le plafond.

Quand j'inspire, je relâche cet effort. Je reprends quand je souffle.

Je reprends cette alternance de presser, poser et relâcher une quinzaine de fois.

Ensuite, j'ajoute les bras. À chaque fois que je souffle, je presse la tête et les talons dans le sol, je pose mon dos, je surveille mes genoux et, en plus, je rapproche les bras de mon corps. La paume de mes mains doit rester tournée vers le plafond et le dos de mes mains posé sur le sol. Si c'est possible, je rapproche mes épaules du sol.

Ainsi, toute ma musculature postérieure tente de s'allonger et de s'étirer.

Je m'étire pour de vrai, sans tricher. En tout cas, j'essaie.

Je fais ce travail pendant six ou sept respirations. Puis, je me repose.

À EMPORTER EN VOYAGE

Voyager pendant les vacances, c'est passionnant. Voyager pour le travail est parfois indispensable. Dans tous les cas, les déplacements sont souvent éprouvants. Voici une trousse de secours pour supporter les trajets immobiles, le décalage horaire, les visites le nez en l'air et les longues marches à pied, sans oublier les inévitables coups de stress.

Je supporte les longs trajets en avion… en jouant avec mes pieds

Ce petit mouvement à faire avec les pieds soulage les désagréments des longs trajets immobiles (engourdissements, fourmillements, jambes lourdes). On peut le faire dans bien d'autres circonstances où l'on est contraint à l'immobilité… à condition de pouvoir se déchausser.

5 minutes

aucun

© Groupe Eyrolles

1 Mise en place

Je suis assis(e) sur mon fauteuil d'avion et je n'ai pas beaucoup de place pour bouger. Je retire mes chaussures et, si la climatisation n'est pas poussée à fond, je retire aussi mes chaussettes. Je pose mes deux pieds à plat sur une petite couverture pliée que j'ai posée au sol. Ils sont un peu séparés.

2 Action

Je fléchis les orteils de mon pied droit, comme s'ils voulaient se cacher sous ma plante de pied. Puis je les allonge. Je fais ce petit jeu d'orteils six fois de suite.

Je relâche mes orteils.

Je cherche à creuser la voûte de mon pied droit. Je fais un arc avec mon pied. Seul le bout de mes orteils et mon talon reposent sur le sol. Ma plante, elle, ne se pose pas. Je relâche. Je reprends ce petit jeu de pied quand je souffle. Je relâche quand j'inspire. Je continue une dizaine de fois.

Je repose mon pied. Je soulève mon avant-pied, seul mon talon pose. Je dessine un rond avec mon avant-pied. Dix fois dans un sens, dix fois dans l'autre.

Je repose mon pied droit, j'observe s'il n'est pas plus léger. Je compare avec mon pied gauche qui n'a encore rien fait. Si je le peux, j'étire ma jambe droite.

Puis, je fais la même chose avec mon pied gauche.

Je supporte l'altitude... en me dégageant les oreilles

Les oreilles sont une zone délicate, en lien avec le crâne et les mâchoires. On obtient une détente immédiate en massant leur pourtour. Et quand en avion ou à la montagne, les oreilles se bouchent à cause de la différence de pression entre l'extérieur et l'intérieur du corps, on peut bâiller, manger, avaler sa salive ou se tirer délicatement le pavillon comme dans ce mouvement.

2 à 3 minutes

aucun

© Groupe Eyrolles

1 Mise en place

Je suis confortablement assis(e) où je veux ou allongé(e).

2 Action

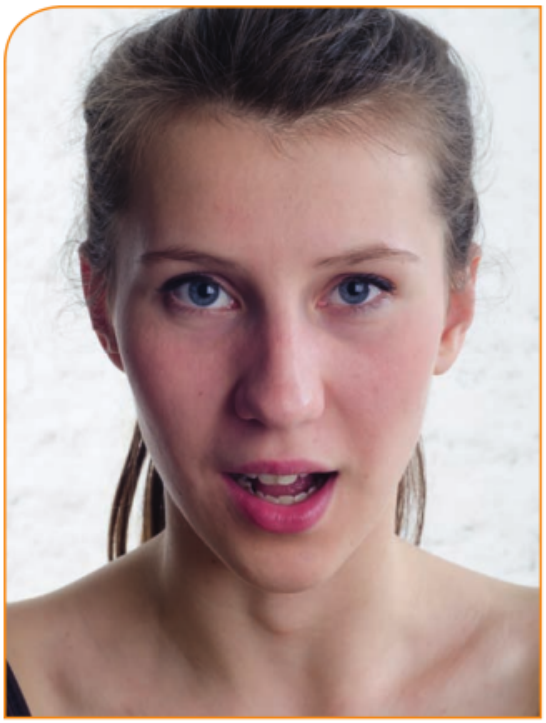
Je pose l'index de ma main droite derrière mon oreille droite, là où se logent les branches de lunettes. Je recule un peu mon doigt, me voilà sur l'os de mon crâne. Je déplace délicatement la peau fine qui s'y trouve avec la pulpe du doigt, comme si je voulais légèrement la décoller. Je fais cinq passages le long de mon oreille, toujours en descendant.

J'attrape le pavillon de mon oreille par le milieu entre mon pouce et mon index. Je tire doucement en arrière et un peu vers la droite, quelques instants. J'imagine que je respire derrière mon oreille.

© Groupe Eyrolles

Je relâche la main et je repose mon bras. Je me concentre sur mon oreille droite. N'est-elle pas plus confortable? Et le côté droit de ma tête? Si j'avais les oreilles bouchées, ce n'est peut-être plus le cas.

Je fais la même chose avec mon oreille gauche.



Je défatigue... en claquant la langue

Voyager est souvent fatigant : le décalage horaire, les lits plus ou moins confortables, les kilomètres parcourus pour ne rien manquer. Voici un petit jeu de langue à faire n'importe où pour se réveiller.

2 à 3 minutes

aucun

1 Mise en place

Comme je veux.

2 Action

Je fais claquer ma langue contre mon palais, clap-clap-clap, comme les sabots d'un cheval. Je répète ces claquements sur toute la surface de mon palais. Je n'oublie pas d'aller en arrière, même si ma langue tire un peu. Je vais aussi sur les côtés, près des dents.

Ma langue et ma bouche sont maintenant bien réveillées.

Je place la pointe de ma langue contre la partie dure de mon palais et je l'y presse énergiquement. Comme si je voulais faire reculer mon palais avec ma langue. Je relâche. Je presse à nouveau quand je souffle en laissant l'air sortir par ma bouche.

© Groupe Eyrolles

Je surmonte les coups de stress... en me reconnectant avec moi-même

Ce petit mouvement de contact où votre paume se pose sur votre sternum apaise et réconforte. Il vous aidera à rester calme dans toutes les circonstances où le stress monte et vous envahit.

5 minutes

aucun

1 Mise en place

Je suis de préférence allongé(e) à plat dos, jambes fléchies. Je peux aussi être assis(e). Dans tous les cas, mes pieds sont posés à plat sur le sol.

2 Action

Je place une main (droite ou gauche au choix) à plat sur ma poitrine, au-dessus de mes seins si je suis une femme. C'est mieux quand ma paume est directement en contact avec ma peau. Si ma main est froide, elle va vite se réchauffer.

Ma paume est posée sur mon sternum, un os plat sur lequel s'attachent mes côtes en avant. Symboliquement, cette zone représente le « moi ». C'est une partie du corps très intime.

Je sens peut-être mon sternum bouger au rythme de ma respiration. Il se soulève quand j'inspire, s'abaisse quand je souffle.

Je déplace légèrement ma paume vers le haut, vers mon cou. Ma main reste en contact étroit avec mon sternum, comme « collée ». Elle ne glisse pas sur ma peau, mais l'entraîne avec elle. Cela tire un peu sur la peau comme une sorte de lifting manuel.

Ma main maintenant descend, entraînant vers le bas la peau sur mon sternum.

© Groupe Eyrolles

Ma main remonte, fait ainsi plusieurs va-et-vient vers le haut, vers le bas.

Son contact devient chaud, agréable, tranquillisant.

Ma main déplace la peau d'un côté, puis de l'autre. Elle ne se décolle toujours pas. Elle fait plusieurs fois le chemin.

Ma main revient au milieu. Elle dessine maintenant un rond, dans le sens des aiguilles d'une montre, au-dessus de mon sternum, entraînant la peau avec elle. Le mouvement est lent et calme. Je respire tranquillement, ma bouche est entrouverte.

Je continue tant que j'en ai envie.

Puis, je repose mon bras le long de mon corps. Je me sens tranquille, apaisé(e), proche de moi-même.

Je marche des heures... le pied léger

Ce mouvement détend efficacement les plantes de pieds épuisées par les longues marches en ville ou sur chemin de terre.

2 à 3 minutes

la balle de liège

1 Mise en place

Je suis assis(e). Mes pieds sont nus, parallèles, un peu séparés l'un de l'autre.

Quand j'aurai l'habitude de ce mouvement, je pourrai aussi le faire debout.

2 Action

Je place la petite balle de liège sous le coussinet (la partie charnue) de mon pied droit. Mon talon est posé. J'essaie aussi de poser l'avant de mon pied. Si je suis debout, je ne mets pas tout le poids de mon corps sur mon pied gauche pour éviter le contact avec la balle. Je ne me penche pas d'un côté ou de l'autre.

J'ouvre la bouche, je laisse l'air sortir tranquillement.

Mon talon est toujours posé, je fais un petit mouvement latéral avec mon pied, ce mouvement part de ma cheville. La balle roule sous ma plante d'un côté, puis de l'autre. Elle masse mon coussinet.

Peut-être ai-je envie de bâiller? Un point réflexe du diaphragme, le muscle principal de la respiration, se trouve à cet endroit. Je fais une quinzaine d'allers-retours.

© Groupe Eyrolles

Je place maintenant la balle plus bas, à peu près au milieu de mon pied. Je continue à faire rouler la balle sous ma plante. C'est mon avant-pied qui bouge à partir de ma cheville, mon talon est fixe. Je fais une quinzaine d'allers-retours.

Je place la balle sous mon talon. J'imagine une ligne médiane qui sépare mon pied en deux dans le sens de la longueur. Je fais progressivement rouler la balle jusqu'à mes orteils. Puis, la balle redescend vers mon talon. Je fais une quinzaine d'allers-retours.

Je retire la balle et pose mon pied au sol. J'observe comment pose mon pied. Je le regarde. Il peut me sembler plus large, plus étalé. Le sang y circule mieux. Si je suis assis(e), je me lève. Je compare mes appuis.

Je fais la même chose à gauche.

Je fais du tourisme... sans me tordre le cou

Quand on visite un lieu inconnu, on a souvent le nez en l'air et le cou creusé. Gare au torticolis ! Voici un mouvement facile pour prévenir ou soulager ce qu'on pourrait appeler le « touriste-neck ».

2 à 3 minutes

aucun

1 Mise en place

Je suis debout ou assis(e).

2 Action

Je pose ma main sur le haut de ma nuque, juste sous mon crâne. J'empaume ma nuque. Mon coude est dirigé vers l'avant et non vers l'extérieur de mon corps. J'attrape fermement la peau, les muscles sous ma main. Je garde cette « poignée » et je baisse la tête, trois fois de suite, comme pour dire oui.

© Groupe Eyrolles

Je relâche.

Je glisse mes doigts un peu plus bas, j'attrape une nouvelle poignée de peau et de muscles. Je fais à nouveau oui, trois fois de suite.

Je continue ainsi par étapes successives, jusqu'à arriver en bas de ma nuque.

Quand j'ai fini, je relâche. J'observe comment est ma nuque. Je la tourne d'un côté, puis de l'autre, comme pour dire non. N'est-elle pas plus à l'aise ?

© Groupe Eyrolles

Et si on pensait **autrement...**

6

© Groupe Eyrolles

Tant d'idées reçues, auxquelles on croit dur comme fer, circulent sur le corps. Comme l'idée qu'il faut se faire du mal pour se faire du bien ou que, passé un certain âge, on ne peut plus changer, qu'il faut endurer, voilà tout. Si on remettait en question ces idées toutes faites, ce prêt-à-penser sur le corps ? Si on arrêtait de se faire du mal en pensant se faire du bien ? Si on faisait confiance à ce que l'on ressentait vraiment plutôt qu'à ce qu'on entend partout ? Si on apprenait à regarder et à penser notre corps autrement ?

« Faites du sport, c'est bon pour la santé ! »

Cette recommandation court les rues, s'affiche dans les kiosques, remplit les salles de gym. Le sport a-t-il pour autant toutes les vertus thérapeutiques qu'on lui attribue ? Courir, nager, pédaler, sauter, jouer au tennis, au basket, au football est-il bon pour la santé ? Oui, nous assure-t-on, études scientifiques à l'appui. Et si la réponse n'était pas si tranchée ? Et si ça dépendait du sport ? Et si ça dépendait de celui qui le pratique ? Et si ça dépendait du plaisir que l'on aurait à le pratiquer, ce sport ? Le plaisir, parlons-en !

Pour certains, nombreux, il y a un réel plaisir à mettre son corps en mouvement et à le sentir « vivant ». Plaisir qui s'explique en partie par les endorphines, véritables hormones du plaisir, secrétées pendant et après l'effort qui, dispersées dans l'organisme, aident à lutter contre certains troubles psychologiques comme l'angoisse, l'anxiété ou la dépression.

Il y a un plaisir aussi, indéniable, à jouer avec la forme de son corps, à parvenir à la modifier, à voir les muscles se développer ou à se débarrasser des kilos qui gênent. Plaisir également à briser les limites d'un corps dans lequel on se sent à l'étroit, à déborder en quelque sorte de sa cuirasse musculaire et à espérer échapper à ses raideurs.

Qu'en est-il justement des conséquences du sport dans la réalité de la chair et des muscles ? Que se passe-t-il dans notre corps lorsque l'on court, nage, pédale ou shoote dans un ballon ? Si tout va bien et que la musculature est équilibrée, on peut faire tout le sport que l'on veut. Le corps s'adapte, les muscles contractés pendant l'effort savent naturellement se relâcher. Mais si tout ne va pas bien, si la musculature est déjà trop serrée, si les raideurs sont installées, plutôt que de les dissoudre, on risque de les renforcer. Plutôt que de se faire du muscle, on risque de se faire des nœuds dans les muscles. Courir en portant sur son dos et à l'arrière de ses jambes des muscles déjà trop courts ne peut que tasser davantage. Pédaler en écartant les cuisses quand la zone lombaire est déjà creuse et raccourcie ne peut que l'enfoncer davantage. Au lieu de se faire des cuisses, on se fera surtout des « reins ». Lever le nez pour regarder la route tasse la nuque. C'est pareil pour la brasse : sortir le nez de l'eau raccourcit la nuque. Crawler sur le ventre ou sur le dos oblige à sortir le bras, à le lever et donc à raccourcir le muscle grand dorsal, ce qui encore une fois tasse le dos. Même chose pour le tennis : taper dans une balle avec une raquette allonge le bras mais pas le corps. Pour autant, il ne faudrait pas se priver du plaisir de faire du sport. Mais essayons d'être attentif à ce que nous ressentons dans notre corps, aux signaux d'alarme qu'il nous

© Groupe Eyrolles

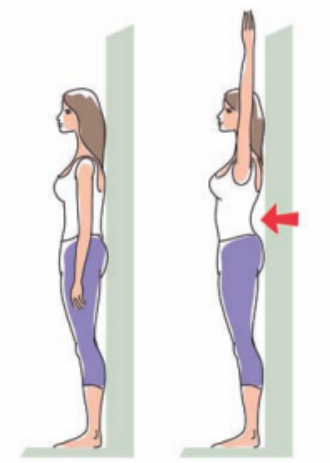
envoie. Sachons doser nos efforts. Ne pas trop en faire en espérant nous faire du bien, en nous disant « c'est bon pour la santé ». Faisons du sport pour de bonnes raisons, pour le plaisir du jeu, du partage, pourquoi pas aussi de l'effort, et non par devoir.

« Ça tire, donc ça étire ! »

On ressent souvent le besoin de s'étirer, d'allonger son corps et ses muscles. Les exercices d'étirement sont nombreux et quand on les fait, on sent en effet que « ça » tire sur les muscles. Et si cette impression d'étirement n'était qu'une illusion, une sorte de trompe-l'œil ou trompe-corps ? Et si nous regardions ce qui se passe vraiment quand nous pensons que nous nous étirons ?

Prenons trois exemples parlants :

1. Se pendre à l'espalier par les bras : voilà un étirement « classique » pour étirer les muscles de la colonne vertébrale. Les bras en l'air, les mains plus hautes que la tête, on croit s'allonger et se grandir. Est-ce vraiment le cas ? La position que nous prenons bras en l'air, qui plus est suspendu(e) à un espalier, contracte les muscles de notre dos, de nos bras, de nos épaules et de notre nuque. Qui dit contraction, dit inévitablement raccourcissement. Si on touche le dos d'une personne faisant cet exercice, on sent tous les muscles para-vertébraux en boule, en train de se raccourcir. Peut-on s'étirer dans cette position ? La seule chose que l'on étire, c'est la peau des bras au niveau des aisselles…



Les bras en l'air, le dos se creuse et se raccourcit.

2. Mettre une jambe à l'équerre : debout, la jambe tendue, le pied posé en hauteur sur un banc ou une barre comme un danseur, le joggeur fait souvent cet exercice pour étirer les muscles à l'arrière de sa jambe. S'étire-t-il vraiment ? Si l'on regarde de plus près, on voit presque toujours le genou qui tourne à l'intérieur ou recule, ou le pied qui se tord. Ce sont de petites tricheries des muscles de la jambe qui évitent ainsi de s'allonger. L'arrière de la jambe tire, en effet, mais le résultat n'est pas un étirement de la jambe.

3. Se pencher en avant pour poser les mains au sol : là encore, c'est un étirement très classique. Là encore, si on regardait de plus près ce qui se passe quand on le fait ? Les fesses souvent reculent, le bassin part de travers, les pieds s'écartent, la nuque se creuse, les genoux se plient dans un sens ou dans l'autre ou tournent à l'intérieur. Ou encore, si les mains ont réussi à toucher terre, les bras se tordent

© Groupe Eyrolles

au niveau des coudes ou des épaules. Pourquoi ? Pour nous permettre de nous pencher en avant sans nous étirer, des torsions en tout genre qui font qu'on allonge ici pour raccourcir là. Le corps met en place une foule d'astuces et de petites tricheries. Mais il peut être intéressant de faire cet étirement en observant ces ruses ou de voir ce que cela fait si on tente de les éviter (voir Test 2 : Paumes de mains et plantes de pieds, p. 46).

« Musclez votre dos ! »

On dit souvent qu'il faut muscler et renforcer son dos, que la colonne vertébrale a besoin d'être maintenue pour éviter que les vertèbres « sautent » ou se déplacent. D'où nous vient cette idée que notre dos serait fragile et menacé ? Est-ce parce que nous avons souvent mal au dos que nous le pensons faible ? Et si nous regardions « vraiment » notre dos ?

Les muscles s'y tiennent tous solidaires depuis la base du crâne jusqu'au bout des orteils, ils sont incroyablement bien organisés, telle une armée en ordre de bataille. Notre dos est fort et puissant. S'il a mal, c'est plutôt par excès de force que par faiblesse. Les muscles du dos n'ont pas besoin d'être renforcés mais… de lâcher leurs contractures (voir encadré : Le chat tigré, p. 40).

« Fortifiez vos abdos ! »

Pour avoir un ventre plat, des abdos « en béton », on fait toutes sortes d'exercices destinés à renforcer la sangle abdominale. Et si nos abdominaux n'étaient pas responsables de la mollesse de notre ventre ? Et s'il fallait chercher le coupable ailleurs ?

Regardons ce qui se passe en arrière de notre ventre, juste de l'autre côté, dans notre dos. Que voit-on souvent quand le ventre sort ? Un creux à l'opposé de la « bosse » du ventre. Ce creux, c'est lui le coupable ! Il pousse le ventre en avant. Il empêche les abdominaux de se contracter. L'« insuffisance » de nos abdominaux est due à un raccourcissement, une tension des muscles lombaires. Or justement, la plupart des exercices classiques de renforcement de la sangle abdominale font travailler et donc contracturer le bas du dos. Que faudrait-il faire alors pour avoir un ventre ferme et plat ? Avant tout redonner de la longueur aux muscles de la zone lombaire qui se décreusera pour permettre au ventre de retrouver sa juste place. Pour autant, le ventre ne sera jamais complètement plat, n'oublions pas qu'il loge nos organes vitaux et sept mètres d'intestins.

« Apprenez à respirer ! »

Les exercices de respiration sont légion. Le plus souvent, ils consistent à gonfler d'air le thorax comme on remplirait un sac pour avoir sa dose d'oxygène, puis à souffler bruyamment. L'exercice s'accompagne d'une énergique levée des bras, par un grand mouvement volontaire qui a pour effet de soulever les côtes donnant ainsi l'impression de faire de l'espace pour l'air.

Et si on arrêtait de se forcer à « bien » respirer ? Et si la respiration n'avait rien à voir avec la volonté et l'énergie ? Et si la respiration n'était pas qu'une histoire de poumons et de volume de cage thoracique ?

La respiration est un échange, je prends, je donne, j'inspire, j'expire. Faire du bruit en soufflant ne garantit pas que l'air sorte en plus grande quantité. C'est

© Groupe Eyrolles

même l'inverse. Si on fait du bruit en expirant, c'est parce qu'en même temps que l'on souffle, on ferme les issues. On sert les lèvres, les joues, la gorge. On soufflera mieux si on laisse le passage libre, si le corps tout entier se laisse traverser par l'air. C'est lorsque nous dénouons la nuque, le dos, l'arrière des jambes, les mâchoires, la langue et même les yeux que la respiration retrouve naturellement son amplitude (pour en savoir plus sur le fonctionnement de la respiration et l'anatomie du diaphragme, voir l'encadré : L'anatomie du diaphragme, p. 70).

« J'ai les pieds plats, je dois porter des semelles »

Beaucoup de gens se croient victimes de cette déformation que l'on dit héréditaire. Et si les pieds plats n'étaient pas une fatalité ? Et si les pieds plats n'étaient pas un problème de pied ? Les vrais pieds plats sont beaucoup plus rares qu'on ne le croit. Si les pieds s'aplatissent, c'est qu'ils sont soumis aux tractions de muscles trop courts et raides. Et ces tractions viennent de plus haut : des genoux, des hanches, des épaules, du cou. Porter des semelles n'est pas la solution miracle, il vaudrait mieux aider la musculature à retrouver sa longueur naturelle.

« J'ai un oignon, je dois me faire opérer »

L'hallux valgus, ce qu'on appelle un oignon, est une déformation fréquente du pied. Le gros orteil dévie, ce qui fait saillir l'os de la première articulation. On dit souvent que l'hallux valgus est héréditaire et que la seule solution est l'opération. Celle-ci consiste à raboter l'os qui sort.

Et si on pouvait prévenir l'oignon ? Et si on pouvait éviter l'opération ? Et si, comme les pieds plats, l'oignon n'était pas un problème de pied ?

L'oignon est la conséquence du raccourcissement de la chaîne postérieure. Oui, encore ! Les muscles trop courts tirent sur les os et les déforment. Si on rabote l'os, il y a de fortes chances qu'il « repousse ». Ce qu'il faut, c'est permettre au gros orteil de retrouver sa place naturelle, dans le prolongement du bord interne du pied. Pour cela, il faut allonger la musculature sous le pied et à l'arrière des jambes. Et pour prévenir l'apparition de l'oignon, offrons à nos pieds des chaussures qui respectent leur forme naturelle au lieu d'exiger que ce soit le pied qui se conforme aux chaussures et donc qu'il se déforme. Le bout de notre pied n'est pas pointu. C'est même le contraire : il est plus large en avant au niveau des orteils qu'en arrière. Si l'on est une femme, même petite, même coquette, pensons parfois à descendre de nos talons car ils empêchent la jambe de se déplier complètement. À force de ne plus pouvoir s'allonger, les muscles de l'arrière de la jambe et du pied se raccourcissent et le pied, donc, se déforme.

« Position du lotus : la zen attitude ? »

On s'assoit souvent en tailleur, spontanément, sans réfléchir, pour la plupart d'entre nous, cette position est facile à prendre et confortable. On tient bien assis, même sans s'adosser. Et puis elle est souvent associée au repos, à la méditation, à la

© Groupe Eyrolles

paix intérieure. Et si on y regardait de plus près? Que se passe-t-il quand on s'assoit en tailleur? On écarte les cuisses, forcément. Très bien, ce n'est pas interdit. Mais il y a une loi dans la «mécanique» humaine qui veut que dès qu'on écarte les jambes de plus de 45° par rapport à l'axe du corps, les muscles lombaires se raccourcissent et se rétractent. Une cuvette se creuse alors en bas du dos au niveau de la charnière lombo-sacrée, la jonction entre le sacrum et la cinquième (et dernière) vertèbre lombaire. Cette cuvette se creuse encore plus à mesure que l'on écarte davantage. Cela n'a pas d'importance si on ne reste pas longtemps dans cette position, mais si c'est celle que l'on prend systématiquement à chaque fois qu'on s'assoit par terre, cette cuvette risque de provoquer des douleurs lombaires et un pincement du nerf sciatique qui émerge à ce niveau-là pour se diriger vers les jambes. De plus, le ventre se trouve propulsé en avant et inhibé, incapable de se contracter ou de travailler. Il reste mou, poussé en avant. Alors comment s'asseoir par terre sans se faire du mal? En changeant régulièrement de position, il n'y a pas de position idéale. On peut aussi s'asseoir contre un mur, les jambes allongées devant soi, ou les jambes fléchies.

© Groupe Eyrolles

Pour aller plus loin

Pratiquer l'Antigym avec un praticien certifi é

Grâce à ce livre, vous pouvez découvrir et pratiquer l'Antigym, seul(e) chez vous ou en famille. Si vous avez envie d'être accompagné(e) par un professionnel, des praticiens certifiés Antigymnastique proposent des cours collectifs hebdomadaires d'une heure et demie ou des cours mensuels d'une demi-journée. Ils proposent aussi des stages sur une ou plusieurs journées. Avant de commencer les cours collectifs, le praticien certifié vous rencontre pour un entretien gratuit et vous propose également un cours individuel.

En contactant un praticien certifié Antigymnastique, vous avez l'assurance de pratiquer avec un professionnel compétent et qualifié dont le travail est conforme à la méthode mise au point par Thérèse Bertherat.

Pour faire de l'Antigym près de chez vous et trouver les coordonnées de tous les praticiens certifiés, consultez la rubrique « Séances et stages » du site de l'Antigymnastique.

Suivre une formation

Chaque année sortent de nos écoles de formation, en France et dans le monde, de nouveaux praticiens certifiés Antigymnastique.

Suivre la formation de praticien certifié Antigymnastique, c'est :
– acquérir une connaissance approfondie de la méthode Antigymnastique auprès de formateurs certifiés ;
– entreprendre un travail de développement personnel basé sur le corps, la transmission et l'écoute de l'autre ;
– se donner la possibilité d'exercer un métier passionnant, en toute indépendance, tout en faisant partie d'un réseau de professionnels à travers le monde ;
– bénéficier de la réputation d'une marque internationale protégée dans toute l'Europe et de nombreux autre pays.

Pour davantage d'informations, consultez le site : www.antigymnastique.com Antigym®

© Groupe Eyrolles

LE DÉBUT D'UNE BELLE HISTOIRE

Vous voilà arrivé(e) à la fin de ce livre. Même si vous n'avez fait que le lire ou le parcourir sans avoir essayé un seul mouvement ou sans les avoir tous essayés, vous venez déjà de faire de l'Antigymnastique car vous avez commencé à porter un autre regard sur votre corps. Vous êtes peut-être intrigué(e), plus curieux (ou curieuse) de votre corps et de ses possibilités. Vous avez peut-être envie d'établir avec lui une nouvelle relation, un dialogue intime et bienveillant. Vous désirez lui faire du bien, lui faire confiance. Il se peut même que vous commenciez à le sentir autrement. C'est un beau commencement. Le début d'une belle histoire, votre histoire.

© Groupe Eyrolles

MON CARNET D'ANTIGYM

Mes mouvements préférés :

© Groupe Eyrolles

© Groupe Eyrolles

MA SEMAINE D'ANTIGYM

Mon programme à la maison :

© Groupe Eyrolles

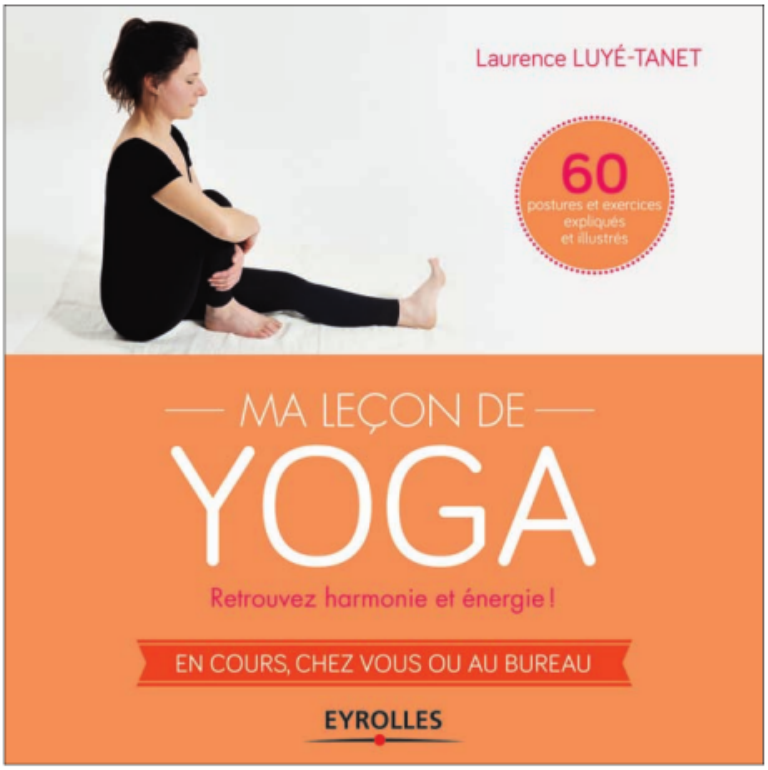
Mon programme au bureau :

© Groupe Eyrolles

Mon programme en vacances :

© Groupe Eyrolles

Dans la même collection



© Groupe Eyrolles